

॥ श्रीः ॥

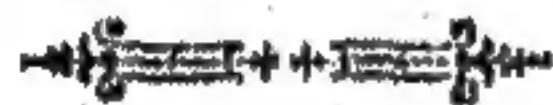
स्वास्थ्य रक्षा

उर्फ

तन्दुरुस्ती का बीमा



चरक, सुश्रुत, वाग्भट, भावप्रकाश आदि आयुर्वेद
ग्रन्थों और कतिपय डाक्टरी और यूनानी
चिकित्सा ग्रन्थों के अवलम्बन से
बनाया गया।

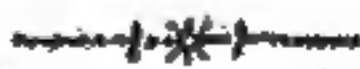


लेखक

पण्डित हरिदास वैद्य।

प्रथम-संस्करण।

ALL RIGHTS RESERVED



कलकत्ता,

सन १९०८ ई०।

PRICE PER COPY 1/8.

{ मूल्य प्रतिपुस्तक १॥ }

29.01.09

भूमिका ।

प्राचीन काल के भारतवासी पद पद पर आयुर्वेदीय नियमों का ध्यान रखते थे और उनके अनुसार चलते थे। इसी से वह लोग बलवान, वीर्यवान और दीर्घायु होते थे। इस ज़माने के अधिकांश लोग यह भी नहीं जानते, कि आयुर्वेद किस बला का नाम है। वस इसी कारण से आज कल के बहुत से मनुष्य सदा मन मलीन और तन क्षीण बने रहते हैं। उठती जवानों के पेटों को प्रमेह आदि दुष्ट रोग अपना शिकार बनाते और, असमय में ही, उन्हें यमसदन की यात्रा को मजबूर करते हैं।

आयुर्वेद ग्रन्थ संस्कृत भाषा में है और आज कल संस्कृत का घटन पाठन प्रायः लुप्त सा हो गया है। आयुर्वेद ग्रन्थों का हिन्दी अनुवाद हो तो गया है; किन्तु थोड़े पढ़े लिखे लोग उस अनुवाद के भी समझने की शक्ति नहीं रखते। एक तो आयुर्वेद ऐसे ही कठिन है और जो उसके अनुवाद हुए हैं वह भी कम कठिन नहीं हैं; क्योंकि उन में संस्कृत का पण्डित्य दिखाया गया है। इस लिये थोड़ी सी हिन्दी जानने वाले और संस्कृत से कोरि लोग उन्हें विलकुल नहीं समझते। “स्वास्थ्य” विषय पर कई सज्जनों की हिन्दी में लिखी हुई पोथियाँ मेरी नज़र से गुज़रीं। उनमें से कितनी तो अधूरी हैं और कितनी ग़लतियों से लबालब भरी हैं। ऐसी पुस्तक कोई न देखो जिस एक पुस्तक के देखने से सर्व-साधारण स्वास्थ्यरक्षा सम्बन्धी नियमों से भली भाँति जानकारी होजावे और उसे रुचि से पढ़े।

इसी अभाव के दूर करने को मैंने यह पुस्तक लिखी है।

इसके तैयार करने में चरक, सुश्रुत, वाग्भट, चारोत, भावप्रकाश, शारङ्गधर आदि आयुर्वेद ग्रन्थों और कतिपय यूनानी और अंगरेजों चिकित्सा ग्रन्थों से सहायता ली गयी है। सब ही जानते हैं, कि आयुर्वेद कैसा कठिन है, परन्तु साधारण पढ़े लिखे लोगों के लाभार्थ इस की भाषा बहुत ही सीधी साधी रखी गयी है। जहाँ तक हो सका। इसकी कठिनता दूर करने में मैंने खूब ही कोशिश की है। आशा है, कि थोड़े पढ़े लिखे लोग इसे भली भाँति समझ सकेंगे।

इस किताब के तैयार करने में भरसक सावधानी से काम लिया गया है; लेकिन थोड़ी बहुत भूलें मनुष्य मात्र से हो ही जाती हैं। जिस में, मैं न तो हिन्दी का सुलेखक हूँ और न लेखक हूँ और यह मेरा प्रथम साहस है, फिर सुझसे गलती होना क्या आश्चर्य है। यदि प्रमाद-वश या मेरी अल्पज्ञता के कारण कुछ भूल चूक या त्रुटियाँ रह गई हों, तो उदार-हृदय पाठक सुझे क्षमा करें और उन भूलों से सुझे सूचित कर दें। इस क्षमा के लिये मैं उनका चिर कृतज्ञ रहूँगा और दूसरी आवृत्ति में, जहाँ त्याग कर, यथार्थ भूलों को सुधार दूँगा। यदि हिन्दी-प्रेमी पाठक इस पुस्तक की कुछ भी लाभदायक समझेंगे, तो मैं अपने परिश्रम और धन-व्ययकी सार्थक समझूँगा और उत्साह बढ़ाने से कुछ दिनों बाद “चिकित्साचन्द्रोदय” नामक अपूर्व ग्रन्थ, सरल हिन्दी में, लेकर उनकी सेवामें उपस्थित हूँगा।

एक बात और है, कि इस पुस्तक के तैयार करने में मेरे परम मित्र बाबू हरिदासजी भार्गव, सुन्शी रामप्रतापजी और सुन्शी बद्रीप्रसादजीने सुझे प्रेस सम्बन्धी कामों में बहुत कुछ सहायता दी है, अतएव उक्त तीनों महाशयों को मैं हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

कलकत्ता,
२७-८-०८

हरिदास वैद्य ।



प्रथम भाग ।

विषय	पृष्ठाङ्क	विषय	पृष्ठाङ्क
प्रातःकाल उठना	१	स्नान करना	३३
शुभदर्शन	५	स्नान निषेध	३८
मल मूत्र आदि विसर्जन करना	६	अनुलेप (चन्दन आदि का लेप करना)	३८
दस्तावर नुसखे	८	अञ्जन लगाना	४०
दाँतन करना	१०	नेचरज्जवा उपाय	४१
दन्तशोधक मञ्जन	१२	काँची करना	४६
अमीरी दन्तमञ्जन	१२	दर्पण में मुख देखना	४६
दाँतन करना निषेध	१४	कपड़े पहनना	४६
मुँह धोना	१४	फूलधारण करना	४८
कसरत	१४	श्रेष्ठ फूलों के रूप और गुण	४८
कसरत सम्बन्धी नियम	२०	गहने पहनना	४२
तेल मालिश कराना	२१	पादुका (खड्का) धारण	४४
महासुगन्ध तेल	२३	पाँव धोना	४४
चन्दनादि तेल	२५	भोजन	४५
शिर में तेल लगाना	२७	आहार हमारा प्राणरक्षक है	४५
मस्तकमञ्जन तेल	२८	भोजन में सावधानी	४८
कान में तेल डालना	३०	स्वभावसे हितकारी (पदार्थ)	६२
पैरों में तेल लगाना	३०	स्वभावसे अहितकारी (पदार्थ)	६२
छौर कमी (बालमनथाना)	३१	राशोग विरुद्ध पदार्थ	६३
उत्पटन लगाना	३२	तर्मा विरुद्ध पदार्थ	६४

विषय	पृष्ठांक	विषय	पृष्ठांक
मानविरुद्ध पदार्थ	६४	पानी	६६
अमाजों के गुण	६४	आन्तरिक जल	१००
शाक या तरकारियों के गुण	६८	गांगजल	१००
फलों के गुण	७२	गांगजल लेने की विधि	१०१
कृतान्न अथवा तैयार किये हुए पदार्थों के गुण	८२	गांगजल की परीक्षा	१०१
कुछ उत्तमोत्तम खाने की चीजें बनाने की विधि	८७	भौमजल अथवा पृथ्वी का जल	१०२
दूध	८८	जांगल जल	१०२
गायका दूध	८९	अनूप जल	१०२
भैंस का दूध	८२	साधारण जल	१०२
बकरी का दूध	८२	नदियों का जल	१०२
भेड़का दूध	८३	श्रीश्लिष्ट जल	१०३
ऊँटनी का दूध	८३	नैर्भर जल	१०३
धारोष्ण दूध	८३	सारस जल	१०४
गरम किया हुआ दूध	८४	तालाब का जल	१०४
चीनी मिला हुआ दूध	८४	बावड़ी का जल	१०४
दूध की मलाई	८४	कुएँ का जल	१०४
दही	८६	विकिर जल	१०४
गाय का दही	८६	वृष्टि जल	१०५
भैंस का दही	८६	चौखल जल	१०५
बकरी का दही	८६	अंशूदक जल	१०५
शकर मिला हुआ दही	८६	ऋतु अनुसार जल पीने की विधि	१०५
दही खाने के नियम	८७	जल भरने का समय	१०६
माठा	८७	अच्छे और बुरे जल की पहिचान	१०६
माठा पीने की विधि	८८		

विषय	पृष्ठाङ्क	विषय	पृष्ठाङ्क
जल साफ करने की विधि	१०६	पानसम्बन्धी नियम	१२६
जल ठण्डा करने की तरकीबें	१०८	पगड़ी धारण करना	१२७
जलसम्बन्धी नियम	१०८	छाता लगाना	१२७
भोजन परीक्षा	१११	लकड़ी या छड़ी	१२८
भोजन सम्बन्धी नियम	११३	जूते पहनना	१२८
रसोई का स्थान	१२१	साफ हवा	१२८
रसोईया	१२२	हवा खाना	१३०
भोजन-घर	१२२	पूरब की हवा	१३०
भोजन परोसने की विधि	१२३	पच्छिम की हवा	१३०
भोजन करने की विधि	१२३	दक्खन की हवा	१३१
पान के गुण	१२४	उत्तर की हवा	१३१
कट्या चूना और सुपासी	१२५	सवारियों के गुण	१३१
पान लगाने की विधि	१२५	दूसरे भोजन का समय	१३१
पान खाने के समय	१२६	सन्ध्या-कालमें निषिद्धकर्म	१३२

दूसरा भाग ।

वीर्य-रक्षा करना हमारा	कोकके मतसे चार प्रकार
प्रधान कर्तव्य है १३३	की स्त्रियाँ १४५
आज कल के ना-समझ लड़कों	पद्मिनी स्त्री १४५
और जवानों की भूलें और	चिन्मयी स्त्री १४६
उनका बुरा परिणाम १३७	हस्तमैथुन स्त्री १४६
अति स्त्री-प्रसङ्ग की हानियाँ १३८	सहनी स्त्री १४६
वैश्यागमन की हानियाँ १४०	वैद्यक मतसे चार तरह की
पर स्त्री गमन की हानियाँ १४२	स्त्रियाँ १४७
हस्तमैथुन आदिकी हानियाँ १४४	त्याग्य स्त्रियाँ १४७

विषय	पृष्ठांक	विषय	पृष्ठांक
बिलासियों के लिये उप-		छिनाल औरतों के लक्षण	१५७
योगी नियम	१४८	स्त्री सम्बन्धी बातें	१५७
कामोन्मत्त करने वाले		सन्तानार्थ मैथुन सम्बन्धी	
सामान	१५३	लाभदायक नियम	१६४
गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ	१५४	गर्भाधान विधि	१६७
औरतों के बदचलन होने		निद्रा	१६८
के सबब	१५५	निद्रा सम्बन्धी नियम	१७०
पतिव्रता स्त्री के लक्षण	१५६	उषः पान के गुण	१७४

तीसरा भाग ।

ऋतुओं का वर्णन	१७६	कुपित दोषों की शान्तिके	
वैद्यकशास्त्र के मतसे ऋतु		उपाय	१८१
विभाग	१७७	हेमन्त ऋतु	१८१
संश्रुतसे ऋतुओं के लक्षण	१७७	शिशिर ऋतु	१८४
ऋतुओं के गुण दोष	१७८	वसन्त ऋतु	१८४
वातादि दोषों के सञ्चय आदि		ग्रीष्म ऋतु	१८५
का समय	१८०	प्राष्ठ ऋतु	१८७
दोषों के सञ्चय होने के		वर्षा ऋतु	१८८
लक्षण	१८०	शरद ऋतु	१८८

चौथा भाग ।

नानाप्रकार की चमत्कारी		लवण भास्कर चूर्ण	१८८
औषधियाँ	१८१	हैजे की गोलिएँ	१८८
रतिवर्द्धन मोदक	१८१	घोर अजीर्णनाशक चूर्ण	२००
आम्रपाक	१८२	सिरदर्द की दवाएँ	२००
स्तम्भनबटी	१८३	गरमी रोग की मलहम	२००
मैथुन शक्तिवर्द्धनीवाले योग	१८४	जातौफलादि बटी	२०१
महा अजीर्णनाशक चूर्ण	१८७		

पाँचवाँ भाग ।

सदाचार	२०२	वैद्यक सम्बन्धी कुछ कठिन शब्दों का वर्णन	२१८
--------	-----	--	-----



॥ श्रीः ॥



स्वास्थ्यरक्षा ।

उर्फ

तन्दुरुस्ती का बीमा

प्रथम भाग ।

~~~~~

एकदन्तं महाकायं लम्बोदरगजाननम् ।

विघ्ननाशकरं देवं हेरम्बं प्रणमाम्यहम् ॥

शुक्तां ब्रह्मविचारसार परमामाद्यां जगद्व्यापिनीम्

वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम् ।

हस्तेस्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां

वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम् ॥

प्रातःकाल उठना ।

सुश्रुताचार्य लिखते हैं कि “जिस मनुष्यके वात आदि दोष, अग्नि, धातु और मल समान हों—जो मनुष्य अपने शरीरके अनुसार क्रिया करता हो—जिसका शरीर, इन्द्रियाँ और मन प्रसन्न हों वही मनुष्य स्वस्थ अथवा आरोग्य कहा जाता है।” संसार में निरोग रहने के बराबर कोई सुख नहीं है। किसी अच्छे विद्वान में कहा

हे कि “धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलकारणम् ।” अर्थात् धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, चारों पदार्थों की जड़ आरोग्यता है । जो लोग धर्मपरायण हैं वे भी शरीर ही को धर्म आदि का मुख्य साधन समझते हैं । इसमें सन्देह नहीं कि बिना आरोग्यता के इस लोक और परलोक का कोई काम नहीं हो सकता । शरीर अस्वस्थ रहने से किसी काम में दिल नहीं लगता ; विषय-वासना व्यर्थ हो जाती है ; रोगों को कुछ अच्छा नहीं लगता । धन, पुत्र, स्त्री, आदि जितने सुख हैं उनमें आरोग्यताही प्रधान सुख है ; क्योंकि उस एक के बिना सब सुख फीके और निकम्मे जान पड़ते हैं । इसी विचार से सुसलमान हक़ीम भी कह गये हैं कि “एक तन्दुरुस्ती हजार न्यामत है ।” कौन ऐसा मूर्ख होगा जो सब सुखों की मूल आरोग्यता की रक्षा करना न चाहेगा ?

पाठकगण ! यदि आप आरोग्यता चाहते हैं, यदि आप सदा सर्वदा स्वस्थ रह कर सुखसे जीवन काटना चाहते हैं, यदि आप संसारमें दीर्घजीवी होकर स्वार्थपरमार्थ साधन करना चाहते हैं, यदि आप अकाल मृत्युसे बचना चाहते हैं, तो आप हमेशा सूर्योदय से चार घड़ी पहले अपने बिस्तरोंको छोड़ देनेकी आदत डालिये । श्रुति स्मृति नीति और पुराण जहाँ देखते हैं वहाँ ही सूरज निकलने से पहले सोकर उठना लाभदायक लिखा है । वैद्यक ग्रन्थोंमें भी बड़े सवेरे उठनाही परम लाभदायक लिखा है । भावप्रकाश—पूर्वखण्ड के चौथे प्रकरण में लिखा है :—

ब्राह्मे मुहूर्तेबुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।

तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्विमधुसूदनम् ॥

इस श्लोकका भावार्थ यह है कि “स्वस्थ अर्थात् निरोग मनुष्य अपनी जिन्दगी की रक्षा के लिये चारघड़ी के तड़के उठे और उस समय दुःख नाश होने के लिये भगवान का भजन करे ।” हिन्दो,



उर्दू, अंगरेजी की अनेक पुस्तकोंमें अच्छे अच्छे विद्वानोंने लिखा कि जो लोग रातको ८।१० बजे उचित समय पर सोकर सुबेर सूरज उदय होनेसे पहले अपने बिछौनोंका मोह छोड़ देते हैं उनका शरीर सदा आरोग्य रहता है। उनकी विद्या-बुद्धि बढ़ती है। सूर्योदयसे कुछ पहले के समय को अमृतवेला कहते हैं। उस समय की हवा बहुत ही सुहावनी और तन्दुरुस्ती के हक में अमृत समान होती है। उस हवासे लाल रूनकी तेज़ी बढ़ती है। शरीर में तेज और बलका सञ्चार होता है। काम करने में उत्साह होता है। बदन एक प्रकार की फुरती आजाती है। सुबेर ही जो काम उठाया जाता है वह बहुत अच्छे तरह पूरा होता है। कठिन से कठिन विषय उस समय सरलता से समझ में आजाते हैं। विद्यार्थियों को सुबेर सबक बहुत जल्दी याद होता है और सुदृढ़ तक याद रहता है। अंगरेज़ों में भी एक कहावत प्रसिद्ध है :—Early to bed and early to rise makes a man healthy wealthy and wise. इसका भी भावार्थ यही है कि, “थोड़ी रात गये सोने और थोड़ी रात रहे जागने से आदमी तन्दुरुस्त, दीनतमन्द और अकमन्द होजाता है।”

दिल्लीका बादशाह अकबर भी कुछ रात रहेही पलङ्गसे उठकर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्य के विचारों और ईश्वर उपासना में लगजाता था। रामायण के बालकाण्ड में लिखा है :—

उठे लक्षण निशिविगत मुनि, अरुणशिखा धुनिकान ।  
गुरु तेँ पहले जगतपति, जागे राम मुजान ॥

इस दोहेसे साफ मालूम होता है कि पूर्णमन्त्र परम परमेश्वर श्रीराम लक्षण भी चार घड़ी रात रहेही उठ बैठते थे ; क्योंकि सुर्ग प्रायः चार घड़ी या कुछ रात रहते हुए ही बोलता है। जहाँ कुछ दिन सरकारी फौजमें रहनेका काम पड़ा था। वहाँ हम



कितनी ही बार कई आला दरजे ■ फौजी अफसरों को बहुत सवेरे उठते और शौच आदिसे निपट कर घोड़ोंपर सवार होकर या पैदल ही हाथ में छड़ी लेकर खुले मैदान में हवा खाने को जाते देखा करते थे। इसीसे वह लोग सदा हृष्टपुष्ट बलिष्ठ और तन्दुरुस्त रहते थे।

जितने बुद्धिमान लोग पहिले होगये हैं ■ सवेरे जल्दी उठा करते थे। उन सबका उल्लेख करने से एक इसी विषय ■ बढ़ जाने का भय है। आरोग्यता और सुख चाहनेवाले मनुष्य को सवेरे जल्दी उठना ही आवश्यक है ; क्योंकि दिन चढ़े उठने से आरोग्यता नष्ट होजाती है। मनमलोन रहता है। सुस्तो और आलस्य घेरे रहते हैं। काम काजमें दिल नहीं लगता। सूरज निकलने तक सोते रहनेको प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्यने भी बुरा कहा है। वह कहते हैं :—

कुचैलिनं दन्तमलोपधारिणं

वह्नाशिनं निष्ठुरभाषिणं च।

सूर्योदये चास्तमिते शयानम्

विभुञ्चति ग्रीर्यदिचक्रपाणिः ॥

अर्थात् जो मैले कपड़े पहनता है, जो दांतोंको साफ नहीं रखता, जो बहुत खाता है, जो कड़वी बाणी बोलता है, और जो सूरज उदय होने और अस्त होनेके समय सोता रहता है चाहे वह चक्रधारो विष्णुहो क्यों न हो तो भी लक्ष्मो उसको छोड़ देती है।

पाठक ! यदि आप अपना भला चाहते हैं और संसार में सुखसे आयु व्यतीत करना चाहते हैं तो ऊपर के लेख पर खूब ध्यान दीजिये और चार घड़ी के सवेरे उठने की बान डालिये। देखिये, फिर आपके रोग शोक दुःख आदि लेश कहीं भाग जाते हैं।

## शुभ दर्शन

—:ॐ:—

आज कल सर्वसाधारण लोगोंमें आयुर्वेदका पठन पाठन न रहनेसे यद्यपि ऋषि मुनियोंको चलाई अनेक लाभदायक चालें प्रायः लोप होती जाती हैं तथापि किसी न किसी रूपमें कुछ २ अब भी पाई जाती हैं। सवेरे उठतेही कितनेही मनुष्य पहले अपने हाथ देखते हैं; कितनेही पहले आइनेमें अपना मुँह देखकर फिर दूसरेको देखते हैं। यह सब बातें शास्त्रोक्त हैं। शास्त्रमें लिखा है कि हाथके अगले हिस्सेमें लक्ष्मीका वास है; इसवास्ते बुद्धिमान पहले अपने दहिने हाथका अग्रभाग देखे। भावप्रकाश आदि वैद्यक सस्त्रियों ग्रन्थोंमें लिखा है कि पलंग या बिछौना छोड़ने ■ पहले यानों आँख खुलतेही दही, घी, दर्पण, सफेद सरसौ, बेल, गोलोचन, फूलमाला इनका दर्शन करनेसे शुभ कार्यकी प्राप्ति होती है। जिन्हें अधिकजीनेकी इच्छा हो वे नित्य नित्य घी में अपना मुँह देखा करें। एक दूसरे ग्रन्थमें लिखा है कि सवेरेही नीला, सुन्दर गाय आदिका देखना भी शुभ है; लेकिन पापो, दरिद्र, अन्धा, लूला, लङ्गड़ा, काना, नकटा, नंगा कौशा, बिछी, गधा, बहेड़ा, और कंजूस, आदिका देखना अशुभ है। अगर ये अकस्मात् नज़र भी आजँय तो फिर आँखें बन्द कर ले।

पाठक! ऊपरकी बातोंको कपोल कल्पित समझना या पोपलीला मान समझना। हमारे माननीय ऋषि मुनियोंने जो कुछ लिखा है वह उनको हजारों लाखों वर्षोंको कठिन परीक्षा और अनुभवका फल है। जो कुछ वह लिख गये हैं—वह अक्षर अक्षर सही और ठीक है। हमने स्वयं कितनी ही बातोंको परीक्षाकी है और उनको ठीक पाया है। जिन्हें सन्देह हो वे कुछ दिन परीक्षा तो कर देखें।

## मलमूत्र आदि विसर्जन करना ।

सवेरे सोकर उठतेही अपने हाथका अगला भाग या शीशा वगैरः देखकर संसारके रचने, पालने, धोर नाश करनेवाले भगवान को दस पाँच मिनट ~~काटा~~ करे और अपने कर्त्तव्य कर्मको विचारे। पीछे दिशा परागतसे निपटे यानी टट्टी जावे। चारपाईसे उठते ही टट्टीको भागना ठीक नहीं है। दस पाँच मिनट बाद जानेसे दस्त साफ होता है। लेकिन इस कामसे निपटनेमें बहुत देर न करे, क्योंकि देर करनेसे अनेक तरहकी पीड़ा हो जाती है।

सुश्रुत संहिताके चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखा है:—

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम् ।

तदंतकूजनाध्मानोदरगौरववारणम् ॥

इस श्लोकका भावार्थ यहो है कि सवेरेही मलमूत्र और वायु आदि त्यागने यानी टट्टी वगैरः हो जानेसे उम्र बढ़ती है; क्योंकि इससे आंतोंका गुडगुड़ाना, पेटका अफारा और भारीपन आदि दूर होते हैं। टट्टीकी हाजत रोकनेसे पेट फूल जाता है और पेटमें दर्द होने लगता है। गुदामें कतरनी यानी कैंचीसे काटनेकीसी पीड़ा होने लगती है। बुरी २ उकारें आने लगती हैं। बाज़ २ वक्ता सुखसे ~~गा~~ निकलने लगता है और पीछे टट्टी भी साफ नहीं होती। अधोवायु अर्थात् वह हवा जो गुदा द्वारा निकलती है—उसके रोकनेसे दस्त और पेशाब रुकजाते हैं। पेट फूल जाता है और उसमें शूल चलने लगता है तथा इनके सिवाय वायुके और भी उपद्रव खड़े हो जाते हैं। पेशाबकी हाजत रोकनेसे पेट और लिंगमें दर्द होने लगता है ~~गा~~ पेशाबमें जलन, सिरमें दर्द आदि कितनेही और रोग भी खड़े हो जाते हैं; इसवास्ते बुद्धिमान



को शरीरके वेगोंको कदापि रोकना उचित नहीं है। मलमूत्र अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे सिवाय हानिके कुछ भी लाभ नहीं है। रोकनेको काम, क्रोध, मोह, शोक, भय आदि मनके वेगही बहुत हैं। अगर रोक सकें तो इनके रोकनेकी कोशिश करें; क्योंकि इनके रोकनेमें ही [ ] है। मलमूत्र आदि शारीरिक वेगोंको रोकना अक्षमन्दों नहीं है।

आजकल धातुकी कमजोरी वर्ग-रः कारणोंसे अनेक लोगोंको दस्त साफ न होनेकी शिकायत रहती है। लोग किंछ किंछ कार [ ] निकालनेकी कोशिश किया करते हैं; परन्तु यह तरीका अच्छा नहीं है। इससे निर्मल धातु गर्मी पाकर पेशाबकी रास्ते से फौरन निकल पड़ती है जिससे साफ दस्त होनेकी जगह और भी कल, हो जाता है।

जिन लोगोंको दस्तकलकी शिकायत अधिक रहती है उन्हें उचित है कि चार छे दिनमें जब बहुतही कल हो या पेट भारी हो कुछ हलकीसी दस्तावर दवा ले लें; किन्तु रोज २ दस्तावर दवा लेना भी बुरा है; क्योंकि आदत पड़जानेसे फिर दवा बिना दस्त नहीं होता और अङ्गणों कमजोर हो जाती है। ऐसे लोगों के लिये हम दस्त साफ होनेके चन्द उपाय लिख देते हैं। कभी २ सख्त जरूरतके समय इन उपायोंसे काम लेनेमें कुछ हानि नहीं है :—

## दस्तावर नुसखा ।

१ सनाय  
२ हरड़  
३ सौफ  
■ सौंठ  
५ सैधानोन

हरड़ की गुठली निकाल कर बकल लेना चाहिये । इन पाँचों चीजों को तोल में बराबर २ लेकर सहौन कूट पौसकर चलनी या कपड़े में छानलो । पीछे किसी बोटल या अमृतबान में मुँह बन्द करके रखदो । यह वैद्यक का सुप्रसिद्ध “पञ्चसकार चूर्ण” है । इसकी मात्रा जवान आदमी के लिये चार माशे से ६ माशेतक है । [REDACTED] देखकर मात्रा लेनी चाहिये । बालक और कमजोरों को [REDACTED] मात्रा देना उचित है । रातको सोते [REDACTED] इस चूर्ण की एक मात्रा फँकाकर ऊपर से कुछ गर्म जल पिला देने से सुबहरे दस्त खुलासा आजाता है । यह हलकी दस्तावर दवा है । इससे कुछ डर नहीं है । ध्यान रखना चाहिये कि यह नुसखा गर्म मिजाजवालों की कभी कभी दस्त कम लाता है । यदि इस चूर्ण की एक मात्रा १ पाव जल के साथ मिट्टी के कोरे बरतन ■ श्रीटायी जाय और उसमें गुलकन्द गुलाब दो तोले तथा मुनक्का ( बीज निकाल कर ) १० या १५ दाना डाल दिये जाय । जब पानी [REDACTED] कर आध पाव रह जाय तब आग से उतार मल छान कर, रोगी या निरोगी को पिला दिया जाय तो अवश्य दस्त साफ होजाता है । हर मिजाजवाले को यह नुसखा फायदेमन्द साबित हुआ है ।

नोट:—गुलकन्दगुलान, मुरब्ब की हरड़ और गरम गुलाब ये [REDACTED] चीजें अत्तारों की दुकानों पर मिलती हैं मगर वह लोग इनको अच्छा नहीं बनाते । गृहस्थियों की घरमें सब तैयार करके थोड़ा थोड़ा रखना अच्छा है । हम इनके बनानेकी [REDACTED] तरकीब आगे लिखेंगे । लेकिन अगर [REDACTED] पर [REDACTED] चीजें घरमें तैयार नहीं और ज़रूरत पड़ जाय तो किसी नामी दूकानसे जालेमें हज़र नहीं है ।

### दस्तावर नुसखा

गर्म मिजाजवालोंको या पित्त प्रकृति कमजोर आदमियोंको गुलकन्द गुलाब २ तोले और सुनका १०।१५ ढाना आध पाव गुलाबजल या खाली पानीमें घोटकर, सोते समय, पिला देनेसे सवेरे १ दस्त खुलामा आजाता है।

### दस्तावर नुसखा

एक या दो सुरब्बेको ढरड़ ( गुठली निकालकर ) रातको खाकर ऊपरसे गुनगुना दूध पीनेसे सवेरे दस्त साफ हो जाता है।

### दस्तावर नुसखा

गर्म मिजाजवालोंको १।२ या २ तोले शरबत गुलाब चाट लेने या जलमें मिलाकर पीनेसे दस्त खुलामा होकर कोठा साफ हो जाता है।

दस्त जानिके समय आबदस्त लेनेको कमसे कम सैर डेढ़ सैर पानी लेजाना चाहिये। १ कोटीसो लुटिया लेजाना ठीका नहीं है। गुदा और लिङ्गको खूब धोना चाहिये। सुश्रुत लिखते हैं कि,— “मलमार्गीको अच्छी तरह धोनेसे उज्जलता होती है, बल बढ़ता है तथा शरीर और मन पवित्र होता है”। बहुतसे भूख कितनेही दिनों तक लिङ्ग ( मूत्रेन्द्रिय ) को नहीं धोते इससे लिङ्ग पुर पुन्सों आदि अनेक रोग होजाते हैं।

टहीसे आकर मिट्टीमें हाथ पांव खूब धोने चाहिये। हाथ पैर मलकर धोनेसे शुद्धि होती है, मल उतर जाता है और थकाई नाश होजाता है। हाथ पैर धोना पुरुषार्थ बढ़ानेवाला और आँखों के लिये हितकारी है। मुँह धोने और आँखों में शीतल जल के छीटे मारनेसे नेत्रोंमें विचित्र तरी आती है और तत्काल चित्त प्रसन्न होजाता है।



## दाँतन करना

रातको सोकर सवेरे उठतेही देखते हैं कि जीभ पर कुछ मैल सा जम जाता है। इससे मुखका जायका बिगड़ा सा जान पड़ता है। जीभ और दाँतोंका साफ़ करनेहीके लिये हमारे हिन्दु-स्तान में दाँतुन करनेकी पुरानी चाल है। काश्मीरसे कन्याकुमारौ तक और अटकसे कटक तक समस्त भारतवासी विशेषकर हिन्दू दन्तधावन यानी दाँतुन करनेके लाभ जानते हैं। वास्तवमें, दाँतुन करना तन्दुरुस्ती के लिये बहुतही हितकारी है। हमने मरहठे और गुजरातियोंमें इसको चाल बहुतायतसे देखी है। पुरुषही नहीं बल्कि उन जातों की स्त्रियां भी किसी न किसी प्रकारकी दाँतुन अवश्य करती हैं। हमारे युक्तप्रान्तकी स्त्रियां मिस्री या दन्तमञ्जन लगाकर दाँत तो साफ़ करती हैं मगर दाँतुन नहीं करतीं। इस प्रान्तके पश्चिमी शिक्षा प्राप्त अधिकांश युवकोंमें भी इस परमोत्तम चाल को छोड़ना शुरू कर दिया है। दाँतुनसे क्या लाभ होते हैं, दाँतुन कैसे लेनी और किस विधिसे करनी चाहिये ये बातें ऋषि मुनियोंकी संहिताओंके प्रमाण देकर नोचे दिखाते हैं। सुश्रुताचार्य लिखते हैं:—

तद्दौर्गन्ध्योपदेहौतु श्लेष्माणं चापकर्षति ।

वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोतिच ॥

भावार्थ—“दाँतुन करनेसे मुँहकी बदबू, दाँतोंका मैल और कफ़ नाश होता है; उज्जलता होती है, अन्न पर रुचि और सौमनस्यता होती है।”

बारह अङ्गुल लम्बी और सबसे छोटी अँगुलीके अगले भागके बराबर मोटी दाँतन लेनी चाहिये। दाँतनमें गाँठ और छेद न होने चाहिये। दाँतन गोलो अर्थात् हरी अच्छी होती है; किन्तु सूखी, और गाँठदार अच्छी नहीं होती। भाषप्रकाशमें आक, बड़,

करञ्ज, पीपल, धैर, खैर, गूलर, बेल, आम, कदम, चमपा आदिको दांतुनोंकी अलग अलग प्रशंसा लिखा है। हमारे देशमें नीम, बदूल, करञ्ज, और खैरकी दांतुनकी चाल अधिक है। वास्तव में, ये चारों प्रकारकी दांतुन अच्छी होती हैं। सुश्रुतके चिकित्सा स्थानमें लिखा है:—

निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः कषाये खदिरस्तथा ।

मधूको मधुरे श्रेष्ठः करंजः कटुके तथा ॥

भावार्थ—कड़वे पेड़ोंमें नीमकी दांतुन, कसैले हल्कोंमें खैर की दांतुन, मोठे दरख्तोंमें महुएकी दांतुन और चरपर रुखोंमें करञ्जकी दांतुन अच्छी होती है।

इलाजुलगुरबा यूनानी इलाजकी किताब है उसमें लिखा है कि, “जो शख्स नीमकी दांतुन करता है उसके दांतोंमें कौड़े नहीं लगते न उसके दांतोंमें दर्द होता है।

इन दांतुनों मेंसे जिस प्रकारकी दांतुन मिले उसे नीक परसे कूँचीसी कर ले। उस कूँचीसे एक एक दांतकी धीरे धीरे घिसे। अगर सौंठ, कालौमिच, पीपर, और संधेनमकके घूर्णमें शक्क या तेल मिला कर दांतोंकी मांजा करे तो दांतोंमें खून आना, मसूड़े फूलना, मुँहकी बदबू आदि रोग कभी न हों। घूर्णको भूल कर भी मसूड़ों पर न मलना चाहिये। एक विद्वानने अपने ग्रन्थमें लिखा है कि, दांतोंको मजबूत करनेवाली और रुचि उत्पन्न करनेवाली जितनी चीजें हैं उनमें तेलके कुत्ते करना मुख्य है। अगर रोज न हो सके तो तीसरे चौथे दिन काल तिलोंके तेलके कुत्ते अवश्य कर लिया करे।

दांतुन करके जीभीसे जीभ साफ करना उचित है; क्योंकि जीभी करने से जीभका मैल, निरसता, बदबू और कड़ापन नाश होता है। जीभो सोने, चांदी, ताम्बे या नर्म पोतल को नन-

वालेनी चाहिये । अगर वैसी जीभी न बनवासके तो दाँतुन की चीर कर उसी से जीभी का काम ले ।

हम इस जगह दो एक तरह के परीक्षित दन्तमञ्जन भी लिख देते हैं । पाठकगण इनको बनाकर रखलें और नित्य लगाया करें और जो बेचना चाहें वह इन्हें अच्छी डिब्बियों में रख कर बेचें और फायदा उठावें :—

### दन्तशोधक मञ्जन ।

|   |           |     |        |    |                 |     |        |
|---|-----------|-----|--------|----|-----------------|-----|--------|
| १ | मस्तगी    | ... | १ तोला | ८  | कथा             | ... | १ तोला |
| २ | दालचीनी   | ... | १ "    | ९  | नीलाथोथा भुना   | १   | "      |
| ३ | इलायची    | ... | १ "    | १० | जड़ाबाकी        | ... | १ "    |
| ४ | कपूर कचरी | ... | १ "    | ११ | भुना सफेद ज़ीरा | १   | "      |
| ५ | कपूर चोनी | ... | १ "    | १२ | भुना धनिया      | १   | "      |
| ६ | सौंठ      | ... | १ "    | १३ | सैधानोन         | २   | "      |
| ७ | कालीमिर्च | ... | १ "    |    |                 |     |        |

### बनाने की तरकीब ।

नीलाथोथा आगपर रखने से भुन जाता है । ज़ीरा और धनिया किसी बरतन में रखकर आगपर रखने से भुन जाते हैं । इनतीनों को भुन कर बाको दश दवाओंके साथ मिला कूट घोस कर, कपड छन करलो । फिर एक शीशीमें रख दो । इस मञ्जन को दाँतों पर आहिस्ते आहिस्ते मलने से दाँत खूब साफ होकर मोतीके समान चमकने लगते हैं और कुछ दिन लगातार लगाने से पत्थर के समान मजबूत होजाते हैं ।



## अमीरो दन्तमञ्जन ।

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| १ मस्तागी ... १॥ तोला | ८ सेंधाभीन ... १॥ तोला |
| २ कसौस ... १॥ "       | ९ स्याहमिर्च ... १॥ "  |
| ३ मेनफलके बीज १॥ "    | १० धनिया ... १॥ "      |
| ४ सौंठ ... १॥ "       | ११ सफ़ेद कल्था १॥ "    |
| ५ सेलखड़ी ... १॥ "    | १२ सफ़ेद ज़ोरा १॥ "    |
| ६ सुहागा ... १॥ "     | १३ नागरमाथा २ "        |
| ७ सुरमा ... १॥ "      |                        |

### बनाने की तरकीब ।

इन तीरह चीज़ोंको बाज़ार में लाकर, पहली सौंठ, सेलखड़ी, सुहागा, धनिया और ज़ोरा इन पाँच चीज़ोंको आग पर भूनलो । पीछे कुल चीज़ोंको कूट पीस कपड़े में छानकर रख लो । इस मञ्जन को दांतुन से दांतों पर मलने, फिर पानी से कुर्ल करने तथा उपर से पान लगाकर खाने से दांत खूब मज़मूत और सुन्दर होजाते हैं तथा मुखसे मनभावन खुशबूआया करती है । \*

### कुर्लकरना ।

दांतुन वगैरः करके शीतल जल से खूब कुर्लले करें । बारम्बार शीतलजल के कुर्लले करने से कफ, प्यास और मैल दूर होता है । किसी क़दर गर्मजलके कुर्लले करने से कफ, अरुचि, मैल और ठण्डसे दांतोंका लगना दूर होता है तथा मुँह हलका होजाता है ।†

\* नोट :—इस मञ्जनमें एक बात है कि भिखोंके माफ़िक दात कानि होजाते हैं । इस लिये ये मञ्जन औरतोंके लिये अच्छा है । जिन्हें दांतोंकी पीर कानि न करनी हो वह इस नुसखे में से कसौस और सुरमा निकाल दें ।

† नोट - नेतरोगी कमज़ोर, रुज, विष, मून्हीं, भट्ठी पीड़ित, ग्रीधरोगीऔर रक्तपित रोगीका गर्म अलस कुर्ल करना मना है ।

## दांतुन करना निषेध ।

गला, तालू, होठ, जौभ और दांतों में जिस के रोग हो ; जिसका मुख पका हो यानी काले हों, जिसके सूजन हो, श्वास रोगी, छाँसीवाला, कमजोर, अजीर्णवाला, भोजन करके, हिचको वाला, मूर्च्छावाला, नशेसे पीड़ित, सिरदर्दवाला, प्यासा, थका हुआ, शराब वगैरः ■ जिसे परिश्रम हुआ हो, अर्हितवायु रोगी, कानके दर्दवाला, नेत्ररोगी, नये बुखारवाला और हृदय रोगवाला इनको आयुर्वेद में दांतुन करने को मनाही है, अर्थात् इनको दांतुन करना हानिकारक है ।

## मुँहधोना ।

निरोग मनुष्यको उचित है कि दांतन आदि करके शीतल जल से मुँह और आंखों को धोवे । ठण्डे जल से मुँह धोनेसे काले काले धब्बे, मुँह की खुष्की, मुहासे, भांई और रक्तपित्त आदि रोग आराम होजाते हैं । मुँह हलका और साफ होजाता है । आंखें धोनेसे ज्योति पुष्ट होती है । अगर बुद्धिमान मनुष्य जितनी बार ■■■ पिये उतनीही बार आंखोंमें शीतल जलकी छपकेदे और मुँह धोवे तो उसे नेत्र और मस्तक सम्बन्धी रोग शायद ही हों ।

## कसरत

बलवर्द्धक उपायोंमें कसरत श्रेष्ठ है ।

संसार के प्राणीमात्र में बल की परम आवश्यकता है । देहमें ■■■ रहने से ही जगत के सम्पूर्ण कार्य अच्छी भाँति पूरे होते हैं । बल होनेसे ही समस्त प्रकारके सुख ऐश्वर्यों का पूरा पूरा आनन्द मिलता है । काया में ■■■ होनेसे ही धन विद्या आदिको प्राप्ति

होती है। बलवान ही अपने शत्रुओंको दबाने में समर्थ होता है। बलवानका ही जगत में आदर मान होता है। बलवानहीके समस्त कार्य सिद्ध होते हैं। इसके विपरीत बलहीन को पद पद पर आफते उठानो पड़ती हैं। वह जहाँ जाता ■ वहाँ ही उसका अनादर और अपमान होता है। उसके अच्छे काम भी बुरी नज़र ■ देखे जाते हैं। निर्बल को अनेक प्रकार के रोग भी सताते रहते हैं। बलवान केशरी से बल का बल थर्राता है ; किन्तु निर्बल शशासे कोई भी नहीं डरता, वरन छोटे मोटे सब ही उसे हज़म कर जाना चाहते हैं। इसी लिये कहते हैं कि प्राणीमात्र ■ बल की आवश्यकता है।

निर्बलता और कमजोरी ही के कारण अनादि कालके सुसभ्य बुद्धिमान, बलवान भारतवासी आजके ज़माने में अर्धसभ्य-जङ्गली, मूर्ख और डरपोक आदि शब्दों से सम्बोधन किये जाते हैं। हमारे शारीरिक बल के अभाव से ही ■ आजकल भूठे और असत्यवादी कहलाते हैं ; हमारे कमजोरी के सबबसे ही पृथ्वी को चढ़ती बढ़ती जातियोंको लिये हमारा नाम तक नहीं है ; इस निर्बलता के कारणसे ही हमारा व्यापार वाणिज्य जगत ■ गिरा हुआ है ; ■ पूछो तो हमारी बलहीनता ही ने हमें जगत को नज़रों में हज़ोर बना रक्खा है।

हमारा भारतवर्ष एशिया नामक महाद्वीप के अन्तर्गत एक विशाल देश है—इसी भू-खण्डमें पूरब की तरफ स्थित महासागर में जापान एक छोटा सा द्वीप पुञ्ज है। २०।२५ साल पहिले उसका नाम भी बहुत कम हिन्दुस्थानी जानते थे। आज उसका नाम यहाँ का बच्चा बच्चा जानता है ; आज के दिन उसका प्रताप खूब बढ़ा चढ़ा है ; आज वह संसार की महाशक्तियोंमें गिना जाता है। आजकल उसका वाणिज्य व्यापार खूब उन्नति कर रहा है। जगतमें उसका खूब आदर और पूज्यता है। यह सब बल



की महिमा नहीं तो और क्या है ? संसार — उच्च पद प्राप्त करनेके लिये बलही प्रधान उपाय है ।

अब यह विचार करना है कि बल बढ़ानेवाले कौन कौन उपाय हैं और उनमें मुख्य या सर्वोपरि उपाय कौनसा है । यों तो बल बोर्यबढ़ानेवाले पदार्थों में घी, दूध, आदि अष्ट हैं; लेकिन यह आश्चर्यकी बात है कि जो खूब मनमाना घी दूध आदि खाते हैं—जो दिन रात मोतीही चुगा करते हैं—उनमें भी यथार्थ बल पुरुषार्थ नहीं पाया जाता । बहुतसे तो माल पर माल उड़ाने पर भी औरतोंसे भी अधिक नाजुक पाये जाते हैं । बहुतेरे इतने निकम्मे और बड़े मोटे या थल थल हो जाते हैं कि उनको दस कदम चलना भी दुशवार है । इनकी नाजुक बदनोसे भी अधिक मिट्टी खराब होती है । इससे स्पष्ट मालूम होता है कि खाली घी, दूध मांस आदिसे कोई बलवान नहीं हो सकता । इनसे भी ऊपर कोई और उपाय है जो बल बढ़ानेमें अष्ट है । वह क्या है ? पाठकों ! प्यारे पाठकों ! वह व्यायाम अर्थात् कसरत है जिसके सहारे घी दूध आदि तर — पुष्ट पदार्थ यथार्थ रूपसे पचते और — बढ़ाते हैं । कसरतमें अनेक गुण हैं । कसरतकी महिमा हमारे वैद्यक शास्त्रमें खूब लिखी है ।

अगरिजोंमें कसरतका खूब आदर है । अगरिजों — बालकसे — तक किसी न किसी प्रकारकी कसरत अवश्य करते हैं । इसी कारण वह लोग हम लोगोंकी अपेक्षा सदा मजबूत और तन्दुरुस्त रहते हैं । आलस्य उनके पास तक नहीं फटकता । कसरतहीके प्रतापसे वह नित नये आविष्कार करते हैं । कसरतहीके बलसे वह समस्त पृथ्वी में बेखटके घूमते और अपना बाणिज्य फैलाते फिरते हैं । बाणिज्यहीके प्रतापसे भूमण्डलको लक्ष्मी लन्दन में आपसे आप चलो जाती है । जापान कसरत में इनसे भी बढ़ गया है । वहां एक और तरहकी अद्भुत कसरत होती है ।

जापानी भाषामें उसे "जिजित्सु" कहते हैं। उस कसरतके प्रतापसे एक आदमी अपनेसे दूनेको कुछ चीज़ नहीं समझता। अंगरेज़ लोग बुद्धिमान और गुणकी कदर करनेवाले हैं। उनमें कुटार्ह बड़ार्ह का खयाल नहीं है। वह स्वार्थसाधनकी ही मुख्य समझते हैं। अब अंगरेज़ोंने उस "जिजित्सु" नामक कसरतके सीखने के लिये जापान को अपना गुरु बनाया है। अनेक अंगरेज़ "जिजित्सु" सीखने जापान जाते हैं। अगले दिन एक देशी ख़बरके कागज़में देखा था कि एक जापानी बम्बईको पुलिसकी भी "जिजित्सु" सिखानेके लिये सुकरर किया गया है। फ़्रांस, जर्मनी, अमेरिका आदि समस्त देशोंमें शरीर रक्षा करने और बल बढ़ानेवाले उपायोंमें कसरत मुख्य समझी जाती है।

अफ़सोस है कि वह देश जो कसरतमें सबका अगुआ था—जहाँ भीमसेन, आल्हा ऊदल आदि अनेक योधा हो गये हैं, जिनके अद्भुत कर्मोंकी बातें सुन कर अचम्भा आता है—आज वही भारतवर्ष कसरतमें सबसे पीछे पड़ा हुआ है। अब इस देशमें कसरतकी चाल एक दम घट गयी। समयकी विचित्र माया है कि आज कल यहाँके अधिकांश भले आदमी कसरतको फ़जूल समझते हैं। जहाँके छोटे बड़े सबही कसरत कुश्लीका अभ्यास रखते थे अब वहाँ उँगलियों पर गिनने योग्य कसरती मिलते हैं। वह भी इसे पेट भरने या रोज़गार चलानेके लिये करते हैं। कसरत करनेवाले बटमाश समझे जाते हैं। जब हमारे देशकी यह गति है तब क्यों न हमारी अधोगति हो—तब क्यों हम पैड़ पैड़ पर लाञ्छित और अपमानित हों—क्यों न हम जने जनेके लात घूँसे खावे और अपनेकी शक्तिहीन समझ कर चुपकी साध जावें। भाइयों! आप कसरत करो—अपने छोटे छोटे बालकोंको इसका अभ्यास कराओ। बाग़मह चरक आदि आचार्योंने लिखा है कि जितने बलवर्धक उपाय हैं

उनमें कसरतही अष्ट है। देखिये, वैद्यधर भावमिश्र महोदय अपने बनाये हुए ग्रन्थ भावप्रकाशके पूर्वखण्डके चौथे प्रकरणमें कसरतको कैसे प्रशंसा लिखते हैं:—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं विभक्तघनगात्रता ।  
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते ।  
व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन ॥  
विरुद्धम् वा विदग्धं वा भुक्तं शीघ्रं विपच्यते ।  
भवन्तिशीघ्रं नैतदप्यदेहे शिथिलतादयः ॥

भावार्थ—कसरत करनेसे शरीरमें हलकापन आजाता है, काम करने की सामर्थ्य होती है, शरीर भरा हुआ और सुन्दर होजाता है, कफादिक दोषोंका क्षय होता है और जठराग्निकी वृद्धि होती है। जिसका बदन कसरत करनेसे मजबूत होजाता है उसे कदापि कोई रोग नहीं सताता। कसरतको विरुद्ध अन्न या अच्छी तरह न पचनेवाला अन्न भी चट पट पच जाता है, और उसके शरीरमें ढीलापन भुर्रियां आदि भी जल्द नहीं होतीं। महर्षि सुश्रुतजी अपनी संहिताके चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखते हैं:—

श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।  
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥  
न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।  
न च व्यायामिनं मर्त्यः मर्द्दयन्त्यरयो भयात् ॥  
नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।  
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य ॥

इन श्लोकोंका खुलासा मतलब यह है कि,—“कसरत करनेसे गर्मी, सर्दी, मिहनत, थकाई और प्यास आदिसे बरदाश्त करनेकी शक्ति



होजाती है। कसरतो खूब तन्दुरुस्त रहता है। स्थूलता यानी मुटापा नाश करनेके लिये कसरतके समान दूसरा उपाय नहीं है अर्थात् केसाही बैठड़ा मोटा आदमी हो कसरत करनेसे हलका और सुडौल होजाता है। कसरत करनेवाले बलवान मनुष्यको डरके मारे दुश्मन भी दुःख नहीं दे सकते। कसरतीको एकाएकी बुढ़ापा नहीं घेरता और उसके शरीरका मांस कड़ा यानी मजबूत हो जाता है।”

कसरत करनेकी आवश्यकता, कसरतके गुण आदि हम अपनी युक्तियों और सुश्रुत आदिके प्रमाणों द्वारा ऊपर अच्छे तरह समझा चुके हैं। अब यह लिखना है कि किन किन ऋतुओंमें कसरत हितकारी है, किन किनमें अहितकारी है, किनको कसरत लाभदायक और किनको हानिकारक है।

व्यायामो हि सदापथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।

स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥

सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।

बलस्यार्द्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ॥

क्षयस्तृणारुचिच्छर्दि रक्तपित्तभ्रमक्लमाः ।

कासशोषज्वरप्रवासा अतिव्याथामसम्भवाः ॥

रक्तपित्ती कृशः शोषी प्रवासकासक्षतातुरः ।

भुक्तवान्स्त्रीषु च क्षीणो भ्रमार्तश्च विवर्जयेत् ॥

उपरोक्त समस्त श्लोक सुश्रुत संहिता-चि० स्थानके २४ वें अध्यायसे लिये गये हैं। सुश्रुताचार्य कहते हैं कि,—“ताकतवर, तर या चिकने पदार्थ खानेवालोंकी कसरत करना हमेशाही लाभदायक विशेष करके जाड़े और बसन्तके मौसममें तो कसरत उन लोगोंकी बहुतही फायदेमन्द है। सब ऋतुमें ही योग्यता भन्ना आश्च-

नेवाले पुरुषोंको अपने आधे बलके अनुसार कसरत करनी चाहिये ; क्योंकि ज़ियादा कसरत करनेसे हानि होती है अर्थात् मनुष्य का नाश हो जाता है । अति कसरत करनेसे क्षय, तृषा ( प्यास ) अरुचि, रक्तपित्त, भ्रम, थकान, खांसी, शरीरका सूखना या खुष्की बुखार और श्वास ( दमा ) ये रोग हो जाते हैं । रक्तपित्त रोगी, शोष रोगी, श्वास, खांसी उरक्षत रोग वाला, भोजनके बाद, स्त्री प्रसंगसे स्त्री और जिसे भ्रम हो इन लोगोंको कसरत करना सुनासिद्ध नहीं है ।

### कसरत सख्खी नियम ।

■ जिनको कुछ भी चिकना और ताकतवर भोजन मिलता हो उनको ही कसरत करना हितकारी है । सूखी रोटी खाने-वालोंको कसरत हितकारी नहीं है ।

२ कसरत करते करते कुछ खाना या चबाना उचित नहीं है । कसरत करके दूध मिश्री या घी दूध मिश्री मिलाकर पीना अथवा अपनी प्रकृति अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है ।

■ जबकि मुँह सूखने लगे, मुखसे जल्दी २ हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीरके जोड़ों और कोखमें पसौना आने लगे तब कसरत करना बन्द करदे । येही बलार्थके लक्षण हैं ।

४ । कसरत करते समय लंगोट, रुमाली या जांघिया वगैरः अवश्य बांध ले जिससे फोटे ढोले न रहें ; क्योंकि लंगोट वगैरः न बांधनेसे फोटे लटक आने और नामर्द हो जाने का [ ] है ।

५ । कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है । किसी [ ] में लग जाना और तत्काल ही स्नान कर लेना अच्छा नहीं है ।

६ । बुद्धिमान को चाहिये कि अपनी अवस्था, अपना बला-बल, देश, [ ] और भोजन आदि को विचार कर कसरत करे अन्यथा रोग होने का डर है ।

७। कसरत से शरीर थक जावे तब पेरी ■ तेल की मालिश कराना या उबटन लगवाना लाभदायक है।

८। जिन लोगों को कसरत करना निषेध ■ वे कदापि कसरत न करें अन्यथा लाभके बदले भयङ्कर हानि होनेकी सम्भावना है।

### तेल मालिश कराना।



बुद्धिमान की चाहिये, कि किसी न किसी तरह का तेल अपने शरीर में अवश्य मर्दन किया करे। अगर रोज २ न वन पड़े तो चौथे आठवें दिन तो जरूर तेल लगावे। तेल लगाने से शरीर का चमड़ा नर्म और चिकना हो जाता है। शरीर हलका और फुरतीला मालूम होने ■■■ है। नियम पूर्वक तेल मालिश करनेवाले को दाद खाज खुजली फोड़े फुन्सी आदि चर्म रोगोंका भय तो स्वप्नमें भी नहीं रहता। वैद्यक-ग्रन्थोंमें लिखा ■ कि,—“तेल मर्दन कराने से धातु पुष्ट होती है। शक्ति, रूप और बल बढ़ता है।” सुश्रुतके चिकित्सा स्थान में लिखा ■ :—

जल सिक्तस्यवर्द्धन्ते यथा मूलेष्पुरास्तरोः ।

तथा धातु विवृद्धिहि स्नेह सिक्तस्य जायते ॥

इस ■■■ भावार्थ यह है कि,—“जैसे दरखत की जड़ में जल सींचने से उसके डाली पत्तों के अद्भुत बढ़ते हैं उसी भाँति तेल की मालिश करने से मनुष्य की धातु बढ़ती है”। महर्षि चरकजी भी अपनी संहिताके सूत्रस्थान के माता-श्रितीयः नामक पाँचवें अध्याय ■ लिखते हैं :—

स्नेहाभ्याङ्गाद्यथाकुम्भश्चर्मस्नेहविमर्दनात् ।

भवत्युपाङ्गोदक्षश्च दृढः केशसहो यथा ॥



तथा शरीरमभ्यङ्गाद्दृढं सुखम् प्रजायते ।

प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंग्रहम् ॥

“स्नेह यानी चिकनाई ■ संयोग से जैसे मिट्टीका घड़ा मजबूत होजाता है, सूखा चमड़ा नर्म होजाता है और चक्र यानी पहिये ■ उत्कर्ष होता ■ ; उसी प्रकार स्नेह यानी तेल की मालिश से शरीर ■ चमड़े का भी उत्कर्ष होता है । जैसे पहिया चिकनाई लगाने ■ फिरने लगता है ■■■ मजबूत और बोझ सहने लायक होजाता है ; शरीर भी उसी तरह तेल की मालिश से मजबूत और सुन्दर चमड़े वाला होजाता है” । तेल की चरचा जितनी वैद्यक में है उतनी न तो डाकटरी न यूनानी चिकित्सा में है । शास्त्रकारोंने अनेक दुःसाध्य रोगों में भी तेल लगाना फायदे-मन्द लिखा है । परीक्षा द्वारा देखा गया है कि जिन भयानक रोगों में—डाकटरी और यूनानी दवाओं से कुछ लाभ नहीं होता—उनमें हमारे ऋषि सुनियों के निकाले हुए तेल अक्सौर ■ काम करते हैं । जीर्णज्वर, पुरानी खांसी और राजयक्ष्मा ■ “लाक्षादि तेल” अच्छा ■■■ देता है । समस्त वायुरोगों में “नारायण तेल,” “भाषादि तेल” आदि कर्ष तेल अदभुत चमत्कार दिखाते हैं । बैठङ्गे और मांटे शरीर को ठीक करने में “महा सुगन्ध तेल” एक ही है । “चन्दनादि या महा-चन्दनादि तेल” कुछ दिन लगातार लगाने ■ निर्बल से निर्बल मनुष्य खूब बलवान और स्वरूपवान हो जाता है । पाठकों के उपकारार्थ एक दो तरह के तेल बनाने की बहुत ही सहज विधि आगे लिखते ■ :—

## महासुगन्ध तैल ।

|               |                    |               |
|---------------|--------------------|---------------|
| १ चन्दन       | १४ सुपारी          | २७ धीरक       |
| २ केशर        | १५ लौंग            | २८ शैलेय      |
| ३ खस          | १६ नली             | २९ ऐलुभा      |
| ४ प्रियङ्गु   | १७ जटामांसो        | ३० सरल        |
| ५ छोटी इलायची | १८ कूट             | ३१ सतवन       |
| ६ गोलोचन      | १९ रेणुका          | ३२ लाख        |
| ७ लोबान       | २० तगर             | ३३ भांवला     |
| ८ अगद         | २१ नागरमोथा        | ३४ लामञ्जकलव  |
| ९ कस्तूरी     | २२ नवीन            | ३५ पञ्चाख     |
| १० कपूर       | २३ व्याघ्रका स्तका | ३६ धायके फूल  |
| ११ जावित्री   | २४ वाल             | ३७ पुण्डरीक   |
| १२ जायफल      | २५ दीना            | ३८ कधूर       |
| १३ कंकोल      | २६ स्थौणियक        | (फुटनोट देखो) |

\* नोट :—

नख—यह सुगन्धित द्रव्य है। इसके न मिलने पर “लींग” से कहते हैं।

रेणुका—काकीमिर्च या शूंगके सहस्र बीज होते हैं। कोई भी सन्धान के बीजों को भीर कीर भई ही बीजों को रेणुका कहते हैं।

स्थौणियक—इसे नागर भाषामें “धुनेर” कहते हैं।

शैलेय—यह छारकबीला और भूरिकरीला नामसे प्रसिद्ध है।

लामञ्जक लव—इसे हिन्दीमें “लामञ्जक” ही कहते हैं। इसका रंग पीला और लहलही होती है। यह सुगन्धित द्रव्य है।

नली—मली या मलिका सुगन्धित द्रव्य है। इसका स्वरूप शूंगके समान होता है। कहीं-कहीं पवारी भी कहते हैं।

पुण्डरीक—इसे पुण्डरिया या पुण्डरी भी कहते हैं। सुगन्धित द्रव्य है। इसकी पत्ते हरे, फूल नली और लकड़ी पीली होती है।

स्तका—सुगन्धित द्रव्य है। कहीं-कहीं इसे “असदरग” भी कहते हैं।

दीना—इसे “दवना” भी कहते हैं। पत्तोंमें ही सुगन्ध होती है। पत्तों पर रसा सा होता है।

सतवन—इसे “सतीना (सतपण)” भी कहते हैं।

( फुटनोट, केशर, और चन्दन के लिये २५ वें पृष्ठ का फुट नोट देखें । )

## बनाने की विधि ।

उपरोक्त अड़तीस चीजों को खूब देख भास ~~ता~~ पंभारी की दूकान से बराबर तीन तीन मासे ले आओ ; पीछे इनको कूट पीसकर, पानीके साथ सिलपर, भांग की तरह, पीस कर लुगदी बनालो ; इसके बाद चूल्हेमें आग जलाओ ; एक कलईदार कढ़ाही में तैयार की हुई लुगदी रख ऊपर से चारसेर काले तिलोंका तेल और सोलह सेर पानी डालो ; पीछे कढ़ाही को चूल्हे पर रख धीरे धीरे तेल पकाओ ; जब सब पानी जल जाय, सिर्फ तेल रह जाय, तब ~~उसे~~ ~~कढ़ाही~~ में छान कर बोटलों ~~में~~ ~~डाल~~ कर काग लगादो ।

## इस तेल के गुण ।

भावप्रकाशमें लिखा है कि,—“इस तेल की मालिश करा-नेसे पसीना, मैलके कारणसे पैदा हुई शरीर की दुर्गन्ध, खाज, खुजली और कोढ़ भली भांति आराम होजाते हैं । कुछ दिन लगातार इस तेलकी मालिश करनेसे ७० वर्षका बूढ़ा जवान, खूब वीर्यवान, स्त्रियोंका अत्यन्त प्यारा, भाग्यवान, रूपवान और सौ स्त्रियोंसे भोग करने लायक होजाता है ; बाँझ स्त्री बच्चा जनती है और नामर्द मर्द होजाता है तथा १०० ~~वर्ष~~ की उम्र होजाती है । बेडौल मोटा आदमी सुडौल होजाता है” । ग्रन्थकर्त्ता—इस तेलके जितने गुण भावप्रकाश में लिखे हैं उतने तो हम नहीं आजमा सके ; किन्तु इतना तो जरूर देखा है कि इस के मालिश करने से बेठड़ी सुटाई नाश होकर शरीर खूब सुन्दर और सुडौल हो जाता है, बदन ~~में~~ ताकत आती है, तेज बढ़ता है, रूप खिलता है, और ~~खुजली~~ ~~वगैरह~~ चर्म रोग निश्चन्देह नाश हो जाते हैं । यदि कोई शख्स बरस ~~में~~ महीने इस की लगाता रहे तो शायद बूढ़े से जवान भी हो जाय ।



## चन्दनादि तैल ।

|                 |                |                 |
|-----------------|----------------|-----------------|
| १ सफेद चन्दन*   | १५ केशर*       | ३० भूरिखरीला    |
| २ लाल चन्दन*    | १६ आयफल        | ३१ नागरभीषा     |
| ३ पतंग*         | १७ लौंग        | ३२ रिणुकाकेबीज  |
| ४ दारुहल्दी*    | १८ बड़ी इलायची | ३३ फूलप्रियङ्गु |
| ५ अमर*          | १९ छोटी इलायची | ३४ लोवान        |
| ६ काली अमर      | २० जायित्री    | ३५ गूगल         |
| ७ देवदारु       | २१ कंकोल*      | ३६ लाख          |
| ८ धूप सरल*      | २२ दालचीनी     | ३७ मख           |
| ९ [ ]           | २३ तेजपात      | ३८ मजौठ         |
| १० पारिस पौपलका | २४ नागकेशर     | ३९ तगर          |
| पञ्चाङ्ग        | २५ खस          | ४० मोम          |
| ११ कपूर         | २६ सुगन्धवाला  | ४१ राल          |
| १२ कस्तूरी*     | २७ बालकृष्ण    | ४२ धायकी फूल    |
| १३ वेदमुष्क     | २८ तज          | ४३ गठिवन*       |
| १४ शिलारस*      | २९ बंसलीघन     |                 |

\* सफेदचन्दन—तैल बनाने में "सफेद चन्दन" ही लेना चाहिये । चन्दन वृक्ष में भारी और सूखे सुगन्धदार ही वही उत्तम होता ।

लालचन्दन—बहुत लाल उत्तम होता है । इसके [ ] में "नई खस" मिल सकती ।

पतंग—लाल गठियों जकड़ी होती है । छोटी रक्त के काममें जाती है ।

दारुहल्दी—बहुत पीली उत्तम होती है । इसके अभावमें "हल्दी" [ ] सकते हैं ।

अमर—कीशकी चींचके समान चिकनी, भारी, पानी में डालने से लींचके समान डूब जाय और रंगमें काली हो वही उत्तम होती ।

धूपसरल—पत्तेदार के से होते हैं । जकड़ी में से गीद सा निकलता है ।

कस्तूरी—इसमें आजकल षड़ा आल होता है । एक [ ] जलते कोयले पर "कस्तूरी" का एक रवा रख दी । उसमें से जो धूआं निकले उसको सुगन्ध ली । अमर ( जेष २६ वें सफे में दृष्टि )

## तेल बनाने की विधि ।

ये सब ४३ दवाइयाँ तीन तीन माशे लेकर, कूट पीस कर, सिल पर जलके साथ लुगदों से बनालो । फिर "महासुगन्ध तेल" की तरह कलईदार कड़ाही में लुगदोंको, चार सेंर काले तिलोंका तेल और सोलह सेंर जल डालकर मन्दी मन्दी आग पर पकाओ । जब सब पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, ठण्डा करके छान लो और साफ बोतलों में भरकर कागसे मुँह बन्दकर दो । यही तैयार हुआ तेल "चन्दनादि तेल" है ।

## इस तेलके गुण ।

शरीर में इस तेलकी लगातार मालिश करने से अस्सी वर्ष का बुढ़ा पुरुष भी जवान के समान वीर्यवान और स्त्रियों का अत्यन्त प्यारा हो जाता है । इस तेल की मालिश करने से बाँझके भी गर्भ रहता है । अपुत्रियों के पुत्र होता है और १०० वर्ष की उम्र होती है । यह "महाचन्दनादि तेल" रक्तपित्त, क्षय, ज्वर, दाह पसीना, दुर्गन्ध, कोढ़, और खुजली को दूर करता है ।

\* कसूरी असली होगी तो शुरूसे अन्धोर तक उसकी सुगन्ध आवेगी । अगर नकली होगी तो पहली कसूरी की सुगन्ध आवेगी जोके किसी की नहीं या जो चीज उसके अंदर होगी उसकी गन्ध आवेगी । अगर उत्तम कसूरी मिले ही नहीं तो उसके बदले में "कंकोज" डाल सकते हो ।

शिलारस—लिसोदे ■ इसकी समान चिकना, धूपकी रंगका, सुगन्धित गीद सा होता ■ ।

केशर—जो सुखी साइल पीली हो, सुगन्धमें तेज, तीव्र ■ हलकी, स्वाद में चरपरी कड़वी तथा एक चावल भर सुख में रखने से १५/२० मिनट बाद शिरमें गर्मी मालुम हो तो उस केशरको असली समझना अन्यथा नकली । जहाँतक मिले केशर ही लेना यदि न मिले तो इसके बदले में "कसूर के नये फूल" डाल सकते हो ।

कंकोज—इसके अभाव में "जाविबी" ले सकते हैं ।

गठिवन—इसे "गठीना" भी कहते हैं । इसमें गाँठ बहुत होती है इसीसे इसे गठिवन कहते हैं । यह सुगन्धित लकड़ी है ।

अ० क० —“चन्दनादि तैल” भी हमारा परीक्षित है। जितने गुण शास्त्रमें लिखे हैं उतने गुण आजमाने का मौका तो हमें नहीं मिला किन्तु इतना तो निस्सन्देह कह सकते हैं—कि यह तेल निहायत बढ़िया है—अमोरी और राजा महाराजाओंके इस्तेमाल करने लायक है। “चन्दनादि तैल” पुराने ज्वर, दाह, पसीना और खुजली में बेशक रामबाण का काम करता है। शोध महीने नियम पूर्वक लगाते रहने से निर्मल बलवान, कुरूप सुरुप होजाता तथा शरीर सुख और देखने लायक होजाता है।

### शिरमें तेल लगाना।

आजकल ज़रा ज़रा से छोकरों और उठती जधानों के पट्टोंके बाल असमयमें ही बूढ़ों की भांति सफेद होजाते हैं इसका क्या कारण है? संक्षेप में, इस प्रश्नका यह उत्तर है कि शोक, क्रोध अपने बलसे अधिक परिश्रम, मिजाज की गर्मी, अति उष्ण आहार विहार और अति मैथुन आदि असमय में बाल सफेद होनेके कारण हैं।

वैद्यक शास्त्रमें लिखा है :—

क्रोधशोकश्रमकृतः शरीरोष्मा शिरोगतः ।

पित्तञ्च केशानूपचति पलितं तेन जायते ॥

“शोक तथा परिश्रम आदि से वायु कुपित होती है। कुपित हुई वायु शरीर की गर्मी को शिरमें लेजाती है। मस्तक में भ्राजक नामका जो पित्त है वह क्रोधसे कुपित होता है। शास्त्रमें नियम है कि प्रकुपित हुआ एक दोष दूसरे दोष को प्रकुपित करता है। इस नियम के अनुसार कुपित हुए वायु और पित्त, कफ को भी कुपित करते हैं। कुपित हुआ कफ बालोंको

\* बिना समय यानी बिना उदापा आये। वायु, पित्त और कफ इन तीनों को दोष कहते हैं।



सफेद जार देता है। इस प्रकार ■ तीनों दोष (वात, पित्त, कफ) बाल सफेद करने में निदानभूत होते हैं।” बुद्धिमान को चाहिये कि, जहाँ तक सम्भव हो, शोक, क्रोध, अति मैथुन, नियम विरुद्ध आहार विहार और अति परिश्रम ■ बचे। विशेष कर अति मैथुन और शोकसे बचे क्योंकि ये दोनों ही अनेक अनर्थों के मूल हैं।

शिर में तेल लगाने से ■ जल्दी नहीं पकते। और ■ समान काले और चिकने बने रहते हैं। मस्तक की थकावट दूर होती है। बुद्धि बढ़ती है, आंखों की ज्योति पुष्ट होती ■ तथा मस्तक सम्बन्धी रोग बहुत ■ होते हैं। सुश्रुतजी लिखते ■ :—

करोति शिरस्तृप्तिं सुत्वकत्वमपि चालनम् ।

सन्तर्पणं चेन्द्रियाणां शिरसः प्रतिपूरणम् ॥

“शिरमें तेल लगाना—शिर को तृप्ति करता है, शिरके चमड़े को सुन्दर करता है, रक्तादि ■ सञ्चालन करता है ; नाक, कान, नेत्र आदि इन्द्रियोंको तृप्त करता है, तथा शिरको पूरण करता है।” चरक-सूत्रस्थानके माता-श्रितीयः नामक पांचवें अध्याय में लिखा है :—

नित्यं स्नेहाद्र्शिरसः शिरः शूलं न जायते ।

न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ॥

बलं शिरः कपालानां विशेषेण भिवर्द्धते ।

दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशाभवन्ति च ॥

“मस्तकमें सदैव तेल डालने से—शिर में दर्द नहीं होता, न ■ गिरते हैं न सफेद होते ■ और न टूटकर गिरते हैं। तेलसे मस्तक चिकना रहनेसे विशेष करके मस्तक और कपालका

बल बढ़ता है। बाल सब मजबूत जड़वाले, लम्बे और काले रंग के हो जाते हैं।” समस्त शरीर का मूल आधार मस्तिष्क \* है इसी लिये ऋषियोंने शिरमें तेल लगाने की परमावश्यकता दिखाई है।

बङ्गाली लोग किसी न किसी तरह का तेल शिरमें अवश्य लगाते हैं। इसी वजह से उनके ~~काग~~ जल्दी नहीं पकते और बुद्धि ~~पागल~~ तीव्र होती है। कठिन ~~॥~~ कठिन विषय उनकी समझमें सरलता ~~॥~~ आजाते हैं। इसवास्ते शिरमें तेल अवश्य लगाना चाहिये। चमेली बेला आदि के तेल अच्छे होते हैं। असल चमेली के तेल ~~॥~~ अक्सर शिर दर्द आराम होजाता है। खराबी इतनी ही है कि चमेलो वगैरः ~~॥~~ तेल धोई तिलीके तेल में तैयार होते हैं और सफेद तिलीका तेल बालोंको जल्दी सफेद कर देता है। नारियल का तेल, काले तिलीका तेल या आमलेका तेल शिरके लिये उत्तम है। ~~॥~~ पाठकीके लिये शिरमें लगाने ~~॥~~ तेलका सुसखा नोचे लिखते हैं। बङ्गालमें इस सुसखे से बहुत प्रकारके शिरके सुगन्धित तेल तैयार किये जाते हैं :—

### मस्तक-रञ्जनतेल ।

|               |               |                 |
|---------------|---------------|-----------------|
| १ छारछरीला    | ८ लौंग        | १५ दासचीनी      |
| २ नागरमोथा    | ९ बड़ी इलायची | १६ बालछड़       |
| ३ कपूरकचरी    | १० चम्पावती   | १७ सुगन्धवाला   |
| ४ पनड़ी       | ११ धनिया      | १८ सुगन्धकीकिला |
| ५ गुलाबके फूल | १२ खस         | १९ नरकपूर       |
| ६ सफेद चन्दन  | १३ कांकोल     | २० कचूर         |
| ७ छोटी इलायची | १४ हाइवेर     | २१ मख           |

\* मस्तिष्क या भेजे की अङ्गरेजी में ब्रेन ( Brain) कहते हैं। मस्तक यानी खोपड़ीके अन्दर एक सफेद सी चीज़ है उसे ही 'मस्तिष्क' कहते हैं।

## तेल बनाने की तरकीब ।

ऊपर की चीजें सब ही खुशबूदार होती हैं । इन सबको, एक एक तोला लेकर, अध-कचरा करलो । पीछे एक टीन के या कांच के बरतन ॥ सवासेर गरौ का या काले तिलका तेल डालकर, उसी में अध-कचरी दवाएं ॥ दो ॥ बरतन का मुख बन्द कर दो कि हवा न आ जा सके । इस बरतन को, १ हफ्ते तक, दिनमें धूपमें रखो और रातको ओसमें रखो । ७ दिन बाद, बरतन को खोल कर तेल को कान ॥ बोतल में भर दो । यह बहुत सुन्दर तेल तैयार होगा । इसके लगानेसे शिर शीतल रहेगा । बाल काले और चिकने रहेंगे । सुगन्ध से चित्त प्रसन्न रहेगा ।

## कानमें तेल डालना ।

समुच्च को चाहिये कि कभी कभी कानका मैल किसी चतुर कानमैलिये से निकालवा लिया करे । पीछे हर रोज़ या चौथे आठवें दिन किसी प्रकार का देशी तेल कानमें टपका दिया करे । कानमें तेल देने से कानका परदा तर रहता है और कानमें कोई रोग नहीं होता । सुश्रुतजी लिखते हैं :—

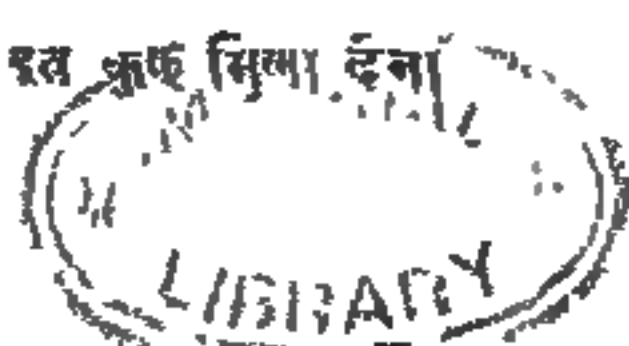
**हनुमन्त्याशिरः कर्णशूलघ्नमकर्णपूरणम् ।**

“कानमें तेल डालने ॥ ठोड़ी, गर्दन की ॥ नामक शिरा, मस्तक और कानके दर्दका नाश होता है ।”

## पैरोंमें तेल लगाना ।

पांखोंमें तेल मर्दन कराने से पांव सोना, थकाई, सङ्कोच और

\* अगर बहुतही सुन्दर तेल बनाना हो तो दवाओं को एक रुपये का दो रुपये के चमेली ॥ तेलमें भिगोना । अगर तेलकी रजस जाल करनी हो तो “रतन जीत” १ तोली साथही डाल देना । पीछे गुलान वगैरः ॥ इस कृपे मुला देना





पैर फटना इन रोगों का नाश होता है। पैरोंमें फूटनी या भड़कन नहीं होती और सुखसे नींद आती है। भावप्रकाश और सुश्रुत में लिखा है कि कसरत करके पैरों में तेल की मालिश कराने से मनुष्य के पाँस रोग इस तरह नहीं आते जैसे गरुड़ के पाँस साँप नहीं आते।

### तेल लगाना निषेध।

नवज्वरी अजीर्णा च नाभ्यक्तव्यः कथञ्चन।

तथा विरक्तोवान्तश्च निरुद्धोयश्च मानवः॥ भा० प्र०

नवीन ज्वर वाले, अजीर्णवाले, जुकाम लेने वाले, बमन (उल्टी) करनेवाले और निरुद्ध वस्ति\* लेने वालेको कदापि तेलकी मालिश न कराना चाहिये। तेल मलवाने से नये बुखारवाले और अजीर्णरोगी रोग कष्टसाध्य अथवा असाध्य होजाते हैं। जुकाम और बमनवाले के तेल की मालिश कराने से मन्दाग्नि आदि रोग होजाते हैं।

### क्षौरकर्म।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

क्षौर-कर्म बाल बनवाने या हजामत कराने की कहते हैं। बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये कि चौथे पाँचवें दिन अवश्य बाल बनवा लिया करे। साथ ही नाखून कटाना भी न भूले। अंगरेजों में अफसर साधारण गोर तक नित्य सवेरे हजामत बनवाते हैं। जो दाढ़ी नहीं मुँहासे वह उसकी कोर ही बनवालेते हैं। हजामत कराने से भद्दी से भद्दी सूरत सुन्दर दिखने लगती है। हमारे आयुर्वेद ग्रन्थों में बाल बनवाने के भी बहुत लाभ लिखे हैं। सुश्रुतजी लिखते हैं :—

\* गुदा में पिचकारी लगा कर मल निकासने की क्रिया को कहते हैं। इसका अनुपात अथवा कहीं आगे लिखा जायगा।

पापोपशमनं केशः नखरोमापमार्जनम् ।

हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम् ॥

“बाल, नाखून तथा ~~नाख~~ स्थूल रोमादि कटाने से पाप नाश होते हैं । चित्त प्रसन्न और हलका होता है । सौभाग्य (सुन्दरता) और उत्साह बढ़ता है । भावप्रकाश ~~■~~ लिखा है :—“हर पांचवे दिन नाखून, डाढ़ी, ~~■■■~~ और रोम कतरवाने या उतरवाने से शरीर की शोभा होती है ; पुष्टि बढ़ती है ; धनकी आसक्ति होती है ; पवित्रता होती है और उत्तम कान्ति भलकती है ।”

जहां ~~■■■~~ हो सके ~~■■■~~ रक्खे । ~~■■■~~ अधिक रखने में सिवाय दुःखके सुख कुछ नहीं है । बाल कम रखने से माथा हलका रहता है । शिरमें दर्द नहीं होता । बुद्धि बढ़ती है । यही कारण है कि अच्छे अच्छे विद्वान सन्यासी सिरको सफाचट रखते हैं । जो अधिक बालों की शीकौन हों उन्हें सुनासिब है कि बालों को सोडा या सुलतानी वगैरः से खूब साफ किया करें । बाल बनवा कर शिर रक्खा न रक्खें अर्थात् किसी प्रकार का खुशबूदार तेल तत्काल शिरमें लगा दें ; क्योंकि इससे नेत्रोंके लिये परम उपकार होता है ।

### उबटन लगाना ।

तेल मालिश करने के बाद उसको चिकनाई छुटाने और मैल उतारने को उबटन मलना चाहिये । अगर उबटन न लगा सकें तो घनेका चून यानी बेसन ही मललें । वैद्य भावमिश्र लिखते हैं :—“चूर्ण ~~■~~ मार्फिक कोई चोत्र मलने से कफ और मेद नाश होती है, वीर्य पैदा होता है, बल बढ़ता है, खून की चाल ठीक होती है तथा चमड़ी साफ और कोमल होजाती है । उबटन मंहु पर मलनेसे आंखें मजबूत और गाल पुष्ट होते हैं तथा मुहासे और भांई नहीं होती । अगर मुख पर भांई आदि पड़ गयी हों तो

नाश होजाती हैं और सुख कमल के समान शोभायमान होजाता है।”

आजकल उबटन की चाल बिलकुल ही कम होगयी है। जिसे देखते हैं वही गोरों के माफ़िक गोरा बनने की वलायती साबुन लगाते पाया जाता है। इस बात पर कोई जान बूझ कर भी ध्यान नहीं देता कि विदेशी साबुन जिन घृणित पदार्थों के संयोग ■ बनते हैं उन्हें धर्मभीरु हिन्दू छूने या देखने से भी नाक भीं सकोड़ते हैं। अगर साबुन बिना काम ही न चले तो स्वदेशी पवित्र साबुन काममें लाना चाहिये। लेकिन हमारी समझ में जितना जाल उबटन से होता है उतना साबुन से कदापि नहीं हो सकता। ■

## स्नान करना।

—1887-1888—

स्नान करने की जैसी चाल भारतवर्ष ■ है वैसी और देशोंमें नहीं है। यूरुप अमेरिका आदि सुखी ■ भी स्नान करने की चाल है तो सही; किन्तु हिन्दुस्थान के समान नहीं है। यूरुप आदि देशोंकी भावधवा सदैव है—वहाँ वर्षा पड़ा हो करता है इसी कारण वहाँ ■ लोग ■ स्नान करते हैं किन्तु भारतवर्ष उष्ण प्रधान देश है इस लिये यहाँ के लोग बहुत स्नान करते हैं। वहाँ वाले यदि यहाँ वालोंके समान स्नानों की धूम मचा दें तो सर्दी के मारे अकड़ जायें।

आजकल अधिकांश लोग समझते हैं कि बारम्बार स्नान करने से स्वर्ग मिलता है। स्नान करने ■ स्वर्ग नहीं मिल सकता। मनुष्य-शरीर में नाक कान आंख प्रभृति इन्द्रियों से जो मैल निकलता है—बाहर की धूल गर्द आदि उड़कर शरीर पर लग

\* जिस रीज, मालमनवानी की उस दिन पहिली ■ नमर्ने। इसकी पीछे लेन की मालिश और उबटन तथा स्नान करे।



जाती है—उस मैलके दूर करने के लिये ही स्नान करना जरूरी समझा गया है ; क्योंकि स्नान न करने से शरीर के छिद्र बन्द होजाते हैं । वायु का आवा—गमन रुक जाता है । जिससे रक्त-विकार प्रभृति अनेक रोग होजाते हैं । देखिये, चरकजी सूत्रस्थान में लिखते हैं :—

पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम् ।

शरीरबलसम्भानं स्नानमोजस्करं परम् ॥

स्नान—पवित्रता करता है, वृष्य है, आयुर्वर्धक, श्रमनाशक, पसीने नाशक, मल दूर करने वाला, बल बढ़ाने वाला और अत्यन्त तेज करने वाला है ।” सुश्रुतजी चिकित्सास्थान में लिखते हैं :—

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकाण्डूतृषापहम् ।

हृदयं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम् ॥

तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंसत्ववर्द्धनम् ।

रक्तप्रसादनं चापि स्नानमग्नेश्च दीपनम् ॥

“स्नानकरना—निद्रा, दाह ( जलन ), थकान, पसीना, खाज खुजली और प्यासको नष्ट करता है । स्नान हृदय को हितकारी है ; मैल दूर करने वाले उपाधोंमें परमोत्तम है ; समस्त इन्द्रियों को शोधन करता है ; तन्द्रा ( ऊँघना ) और पाप ( दुःख ) को नाश करता है । स्नान करने से चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है, खून साफ़ होता है और अग्नि दीप्त होती है ।” शीतल जलादि के सींचने से शरीर के बाहर की गर्मी दब कर भीतर जाती है और इसीसे मनुष्य की जठराग्नि प्रबल होती है । देखते हैं कि भूख कैसी ही कम क्यों न हो ; स्नान कर चुकते ही कुछ न कुछ भूख अवश्य लगती है ।

“चरक आदि ऋषियोंने “स्नान” की जैसी प्रशंसा की है, वास्तव में, स्नान करना वैसाही लाभदायक है ; परन्तु जितनी बार पाखाने

स्नाना या पेशाब करना उतनी ही बार स्नान करना स्वास्थ्य के हकमें लाभदायक नहीं है । एक दिन में कईबार स्नान करने ॥ निस्सन्देह अनेक रोग उत्पन्न होजाते हैं । यूनानी इलाज करने वाले भी बार बार स्नान करने को हानि कारक बताते हैं । “इलाजुल गुरबा” हिकमत का प्रसिद्ध ग्रन्थ है उसमें लिखा है,— “नहाना चाहे गर्म पानीसे ही या ठण्डे पानीसे ही पट्टोंको धोना करता है ; इस लिये गर्म पानीसे त्वचा ( चमड़ा ) और रंगें ठोली होजाती हैं और ठण्डे पानी से रंगों में शीतमयी सर्दौ बढ़जाती है । बहुत ॥ हिन्दुओंको, जो सदा नहाने हैं, चाहे जवानी में स्वभाव में गर्मी होनेसे, हानि कम मालूम होती हो परन्तु जब जवानी को पार कर जाते हैं तब रंगों और गुरदे में निर्वलता के चिन्ह प्रकट होते हैं और वीर्य क्षीण पड़ जाता है । बाजे हिन्दू कईबार नहाने हैं, दिशा जानेके पीछे भी नहाने हैं यह नहाना उनके शरीर को बहुत दुश्प्रदायक है ।”

“इलाजुल गुर्बा” के लेखकन जो कुछ लिखा है वह उसी देशके लिये बिलकुल ठीक है जिस देश से यूनानी चिकित्सा सम्बन्ध रखती है । हमारे देशके लिये यह बात ठीक नहीं है । भारतवासियोंको नित्य स्नान करना ही लाभदायक है । किन्तु बारम्बार स्नान करना ‘इलाजुल गुर्बा’ के कर्त्ता के मतानुसार बेशक हानिकारक है । हमारे यहाँ मैथुन के बाद, जखजल, कन्द मूल, फल, दूध, पान और दवा सेवन करने के पीछे भी, स्नान करना लिखा है किन्तु यह भी ठीक नहीं है । धर्ममत से चाहें स्वर्ग और मुक्ति को देने वाला हो किन्तु तन्दुरुस्ती के लिये नुकसान मन्द है । ‘इलाजुल गुर्बा’में लिखा है—“भोजन कर चुकते ही और मैथुन के उपरान्त शीघ्रही नहाना हानि करता है ।” भोजन करके स्नान करने को हमारे वैद्यक में भी बुरा लिखा है । मैथुन करने के पीछे बदन एक दम गर्म होजाता है । उस समय

स्नान करना निस्सन्देह मुकसान करेगा ; इसी वजह से हकीमीने मैथुन बाद तत्काल स्नान करने की मनाही की है और यह बात हम भारतवासियोंके लिये भी ठीक है ।

“इलाजुलगुर्वा”में लिखा है :—“ठण्डेपानी में नहानेसे गुन-गुने पानी से नहाना उत्तम है । हवामें शीतल जलसे स्नान करना, विशेष करके, सर्द मित्राजवाले को अधिक गुण करता है । कफके स्वभाववालेको अधिक नहाना मना है । नकलीवालों, अति-सार रोगियों, लड़कों और बूढ़ों को शीतल जलसे नहाना विशेष हानिकारक है ।” हमारे आयुर्वेद में भी गर्मजलके स्नानकी अच्छा लिखा है । भावमिश्र वैद्य अपने भावप्रकाश में लिखते हैं :—“गर्मजल के स्नान से बल बढ़ता है । वात और कफका नाश होता है ।” हरिश्चन्द्र नामक कोई अनुभवी विद्वान वैद्य होगये हैं । उन्होंने लिखा है :—

अशोतेनास्मसा स्नानं प्रयः पानं नवाः स्त्रियः ।

एतद्वो मानवाः पथ्यं स्निग्धमल्पं च भोजनम् ॥

“हे मनुष्यो ! गर्मजल से स्नान करना, दूध पीना, जवान स्त्रीसे सम्भोग करना और घी वगैरः चिकने पदार्थों से बनाया हुआ छोड़ा भोजन करना ये सदा पथ्य अर्थात् हितकारी हैं ।”

जल स्नान करने में इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि गर्म जल शिर पर न डाला जाय ; क्योंकि शिर पर गर्म जल डालनेसे नेत्रों को मुकसान पहुँचता है ; किन्तु यदि वात और कफका कोप हो तो शिर पर गर्म जल डालने में हानि नहीं है । सुश्रुतजी लिखते हैं :—

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा ।

शीतेन शिरसः स्नानम् चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥



(भा०)—“गर्मजल शिरपर डालकर स्नान करना नेत्रों को सदा हानिकारक है। शीतलजल शिर पर डाल कर स्नान करना नेत्रोंको लाभदायक है।”

आज कल कि धातुकी क्षीणता से १०० ■ ८ ■ मनुष्योंका मिज़ाज गर्म रहता ■ शीतल जलसे स्नान करना लाभदायक है। विशेष कर गर्मी की ऋतुमें तो शीतल जलसे ही स्नान करना परम पथ्य है। जिनको प्रकृति गर्म हो उन्हें सब ऋतुओंमें ठण्डे पानी ■ नहाना उचित है। शीतलजल के स्नान ■ उष्णवात ( गर्मबाद ) रोग, सौज़ाक, मृगी, उन्माद, रक्तपित्त, मूर्च्छा आदि ■ विशेष उपकार होता है। जिनका मिज़ाज सर्द हो या जिन्हें शीतल जलके स्नान ■ रुकसान नज़र आता हो उन्हें गर्म जलसे ही नहाना चाहिये। गर्मी में दो बार और जाड़ेमें एक बार स्नान करना सबको हित ■ ।

मनुष्यको सदा साफ जल ■ से स्नान करना चाहिये। मैले कुत्तों, सड़े हुए तालाबों ■ नदी के विगड़े जल में स्नान करना रोग मोल लेना है। यद्यपि गङ्गा पवित्र, पापनाशिनी और मोक्षदायिनी है तथापि जब उसका भी जल मैला हो तब उसमें भी स्नान न करना चाहिये। ऋषियोंने लिखा है,—“वर्षा ऋतुमें सब नदियां स्त्रियोंकी भांति रजस्वला होती हैं अतएव वर्षामें नदियों ■ स्नान न करे।” नदियां ■ रजस्वला होंगी ? ऋषियोंने जो बात हम लोगोंके हृदयमें अच्छी समझी ■ उसमें धर्म की पकड़ लगा दी है। नदियों ■ रजस्वला होने का ■ मतलब ■ कि वर्षा में समस्त नदियां बढ़ती हैं। उनमें स्थान स्थान ■ मैला, कूड़ा करकट, अनेक प्रकारके सर्प आदि विषैले जानवर ■ आते हैं। जिससे नदियों का पानी महा गन्दा हो जाता है। विषैले जीवों और पानी के जोरसे मनुष्योंको रोग होने और कभी कभी जान जान की भी सम्भावना

हीती है। बस यही कारण है कि ऋषियोंने वर्षा में नदियोंकी रजस्वला कहकर उनमें स्नान करना मना किया है। चरक संहिता-सूत्रस्थान के २७ वे अध्याय ॥ लिखा है :—

**वसुधाकीटसर्पाखुमलसंदूषितोदकाः ।**

**वर्षाजलवहानद्यः सर्वदोषसमीरणाः ॥**

(भा०)—“मिट्टी, कीड़े, सांप और चूहे आदिके मल ( विष्टा ) से दूषित जल, वर्षाकाल में, नदियों में मिलजाता है इस वास्ते वर्षाकालीन सब नदियों का जल सब रोगोंकी खान होता है।” सुश्रुत-संहिता-सूत्रस्थान के ४५ वे अध्याय में लिखा है :—

**कूटमूत्रपुरीषाण्डशक्वकोथप्रदूषितम् ।**

**तृणपर्णीत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम् ॥**

**योवगाहित वर्षासु पिबेद्वापि नवं जलम् ।**

**स बाह्याभ्यन्तरान् रोगान् प्राप्नुयात् क्षिप्रमेव तु ॥**

(भा०)—“कीड़े, मूत्र, विष्टा (पाखाना), जानवरोंके अण्डे, लार्शे, कोथ, घास, पात, कूड़ा करकट वर्षा के जलमें मिले रहते हैं। वर्षाका नवीन जल गदला मैला और विषयुक्त होता है। जो मनुष्य उस जलमें स्नान करता है या उस नवीन जलको पीता है उसके बाहरके फोड़े फुन्सी नार (बाला) आदि चमड़े के रोग तथा भीतरके उदर विकार, अजीर्ण, ज्वर आदि रोग तत्काल होजाते हैं।”

आजकल इन बातों पर कोई विरला ही ध्यान देता है। कस्ते में ही जहां की गड्ढा में घास पात सर्प आदि बह जाने सिवाय हजारों मत्ताह गड्ढाको छातों पर मलमूत्र त्याग करते हैं लोग, घोर वर्षा में भी उसी गड्ढा में स्नान करते हैं। नतीजा यह निकलता है कि हजारों गड्ढास्नान करने वाले दाद, खाज खुजली

आदि चर्म रोगोंमें सड़ते दिखायी देते हैं। बुद्धिमान को चाहिए कि नदी, तालाब, कुआँ, बावड़ी या घर पर जहाँ स्नान करे साफ जलसे स्नान करे। क्योंकि जिस तरह मैले जलके पीने से रोग होते हैं उसी तरह मैले जलके स्नानसे भी अनेक बीमारियाँ होती हैं।

नहाने के समय सिर्फ २ छोटे जल डाल लेना ही अच्छा नहीं है। बदन को खूब मोटे कपड़े से रगड़े और मल मल कर नहावे ताकि शरीर का मैल अच्छी तरह उतर जावे। स्नान करके चटपट सूखे कपड़े से बदन पीछले। अपनी गीली धोती ■ शरीर पीछना उचित नहीं है। बदन पीछ कर साफ धुले हुए कपड़े पहन ले। इस तरह स्नान करने से कोई रोग नहीं होता।

### स्नान निषेध ।

स्नानं ज्वरेऽतिसारे च नेत्रकर्णानिलार्तिषु ।

आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च गर्हितम् ॥

(भा०)—“बुखार, अतिसार, नेत्ररोग, कानके रोग, वायुरोग पेट का अफारा, पीनस, अजीर्ण रोगवाले स्नान न करें तथा भोजन करके भी स्नान न करें।” कसरत करके, स्त्रीप्रसंग करके, या कहीं से आकर पसीनोंमें तत्काल स्नान करना भी रोगकारक है।

### अनुलेप

स्नान करके किसी न किसी तरह का लेप अवश्य करें। इससे चित्त प्रसन्न होता है और शरीर की बदनू वगैरः नाश होती है। सुश्रुत कहते हैं :—

सौभाग्यदं वर्णकरं प्रीत्योजीबलवर्द्धनम् ।

स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यशमघ्नमनुलेपनम् ॥

(भा०)—“चन्दनादि किसी तरहका लेप करनेसे सौभाग्य होता है । शरीर का रङ्ग सुन्दर होता है । प्रीति, भोजन और बढता है । पसीना थकाई, बदन, विषण्णता इन सबका नाश होता है ।

भावमिश्र भी कहते हैं कि लेपन करने में प्यास, मूर्च्छा ( बेहोशी ), दुर्गन्ध, पसीना, दाह (जलन) वगैरह नाश होते हैं । सौभाग्य और तेज बढता है । चमड़े का रङ्ग निखरता है तथा प्रीति उत्साह और बल बढता है । जिन लोगोंको खान करना मना है उनको अनुलेप ( लेपन ) करना भी निषेध ( मना ) है ।

अब हम नीचे भाषप्रकाशसे पता दिखलाते हैं कि कौनसी ऋतु में कौनसा लेप करना हितकारी है ।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसम में केशर, चन्दन और काली-भगर इन तीनों को घिसकर लेप करे, क्योंकि लेप गर्म है और घात कफका नाशक है ।

ग्रीष्म ऋतु यानी गर्मी में चन्दन, कपूर और सुगन्ध-वाला इन तीनोंका लेप करे ; क्योंकि ये तीनों सुगन्धित और शूब शीतल हैं ।

वर्षाकाल यानी मौसम बरसात में चन्दन, केशर और कस्तूरी को घिसवाकर लेप करे ; क्योंकि ये लेप गर्म है न शीतल अर्थात् मातृदिल है ।

## अञ्जन लगाना ।

आज अञ्जन लगाने की चाल घटती जाती है । अञ्जन या सुर्मा लगाना एक प्रकार का ज्ञाना शृङ्गार या आज कलके फैशन के बर्खिलाफ़ समझा जाता है । कोई कुछ ही क्यों न

\*रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और (बीर्य) ये सात धातु हैं । इनके सार को ‘भोज’ कहते हैं । जैसे दूध में भी वैसेही धातुओं ‘भोज’ सार ।



समर्प लेकिन सुर्मा लगाने से अनेक प्रकार के नेत्र-रोग, निम्नन्देह, नष्ट होजाते हैं। नियम पूर्वक सुर्मा लगाने से किसी प्रकार की आँखों की बीमारी नहीं होती और जवानी में ही चक्ष्मा लगाने की जरूरत नहीं होती।

सफ़ेद सुर्मा नेत्रों के लिये परम हितकारी है। इसे नित्य लगाना चाहिये। इसके लगाने से नेत्र मनोहर और सूक्ष्म वस्तु देखनेवाले होजाते हैं। सिन्ध देश में उत्पन्न हुआ काला सुरमा, यदि शुद्ध भी न किया जाय तो भी, उत्तम होता है। इसके लगाने से आँखों की जलन, खाज, और कीचड़ वगैरह आना नाश होजाता है। आँखों से जल बहना और उनको पीड़ा भी दूर होजाती है। आँखें सुन्दर रसीली हो जाती हैं। नेत्रों में हवा आर धूप सहने की शक्ति आजाती है और उन में कोई रोग नहीं होता।

**निषेध**—रातमें जागा हुआ, वमन करनेवाला, जो भोजन कर चुका हो, ज्वर रोगी, और जिसने मिरसि स्नान किया हो उनको सुरमा लगाना नुक़सानमन्द है।

### नेत्र-रक्षक उपाय।

अञ्जन लगाना निम्नन्देह लाभदायक है; किन्तु खाली अञ्जन ही लगाने से नेत्र-रक्षा नहीं हो सकती। जिन भूलाके कारण से नेत्र-रोग होते हैं अर्थात् जो नेत्र-रोगोंके हेतु हैं बुद्धिमानी को उन से भी बचना परमावश्यक है; क्योंकि कारण के नाश हुए बिना कार्यका नाश होना असम्भव है। सुश्रुत-उत्तरतन्त्र में लिखा है :—“गर्मीमें तपते हुए शरीर में एकाएक शीतल जलमें डुब जाने या धूप से तपते हुए शिरपर ठण्डापानी डालने—दूर की चीज़ें बहुत ध्यान लगाकर देखने—दिनमें सोने और रातको जागने या नींद आनेपर न भोजन—अत्यन्त बने या बहुत दिन तक राने—रग़ या शोक करने—क्रोध या गुस्सा करने—लेश सहने—चोट वगैरह लगजाने—अत्यन्त मग़न याना

बहुत ही स्त्री प्रसंग करने—सिरका, आरनाल नामक कांजी, खटार, कुलथी और उड़द इनके अधिक खाने—मल, मूत्र और अधोवायु आदि वेगों ■ के रोकने—अधिक पसीना लाने—अधिक धूल यानो आँखों में धूल गिरने—अधिक धूपमें फिरने—आती हुई वमन यानो कय रोकने—अत्यन्त वमन ( उल्टी ) करने—किसी चीज़ को भाप लेने या ज़हरीली चीज़ों को भाप लेने—आँसुओं ■ रोकने—बहुत ही बारीक चीज़ें देखने इत्यादि कारणों से धात आदि दोष, कुपित होकर, अनेक प्रकार को आँखों की बीमारियाँ पैदा करते हैं ।”

“भावप्रकाश”में ऊपर लिखे हुए कारणोंके सिवाय “बहुत तेज़ सवारो पर चढ़ने से भी नेत्र-रोग होना लिखा है ।” इलाजुल गुर्बा में लिखा है :—“आँखों को भाप, धूँआँ और मन्दो पवन ■ बचाना चाहिये । ज़ियादः रोना, ज़ियादः मैथुन करना, और अधिक नशा करना भी नेत्रों को हानिकारक है । हमेशा सूक्ष्म वस्तुओंका देखना भी मना है ।” इनके सिवाय बहुत महोत अक्षरों के लिखने पढ़ने, सिरको रूखा रखने यानी शिर पर तेल न लगाने, सन्ध्या समय पढ़ने, अति परिश्रम करने, दिमाग में अधिक सदीं या गमीं पहुँचने, लीटे लीटे गाने या पढ़ने लिखने, किरासिन तेल को रोशनो से पढ़ने लिखने आदि कारणोंसे भी नेत्र-ज्योति मन्दो पड़ जाती है । उपरोक्त सब कारणोंको टालना नेत्र-रक्षा का पहिला उपाय है ।

(२) हरी चीज़ें देखने से नेत्रों का तेज बढ़ता है ; इसवास्ते बागों में सैर करना या दूसरी हरी चीज़ें देखना आँखों के लिये लाभदायक है ।

(३) ऋतु के अनुसार शिर पर चन्दन आदि का लेप करना

\*वेग—अधोवायु, विष्टा, मूत्र, जमाही, अश्रुपात, छींक, डकार, वमन, यक, भूख, प्यास, आस और निद्रा ये सैर शारीरिक वेग हैं इनके रोकनेसे अनेकप्रकार ■ रोग होते हैं ।

भी फायदेमन्द है । यही कारण है कि ऋषियोंने चन्दन आदिके तिलक लगाने को धर्ममें भी दाखिल कर दिया है ।

(४) हर रोज़ दिनमें तीन दफ़े ठण्डे जलसे मुँहको भर कर आँखों को ठण्डे पानीसे छिड़कना या जितनी बार पानी पोना उतनी ही बार मुँह धोना और आँखोंमें शीतल जलके कपके देना भी आँखों के लिये सुफ़ीद है ।

(५) मस्तकमें रोज़ तेल लगाना चाहिये यदि रोज़ न भी हो सके तो तीसरे चौथे दिन तो अवश्य ही लगावें । विशेष कर हजामत बनवाकर तत्काल सिरमें तेल लगावें । इस तरह तेल लगाने से नेत्रोंको बहुत उपकार होता है ।

(६) सिर पर मक्खन रखने और मक्खन भिथी खाने से भी नेत्रोंको बहुत लाभ होता है । भावप्रकाश पूर्व-खण्ड में लिखा है: --

दुग्धोत्थं नवनीतं तु चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत् ।

वृष्यं बल्यमतिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम् ।

“दूधसे निकाला हुआ मक्खन—नेत्रोंको हितकारक, रक्तपित्तनाशक, धातु पैदा करने वाला, बलदायक, अत्यन्त चिकना, मीठा ग्राही और शीतल है ।”

(७) पैरों की खूब धोकर साफ़ रखने, सदा जूता पहनने और पैरोंमें तेलकी मालिश करने से आँखों को बहुत लाभ होता है । इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है । पाँव की दो मोटी मोटी नसें मस्तक में गई हैं और बहुत सी नसें आँखों तक

\*रक्तपित्त—इस रोगमें अति मँद, अति परिश्रम और शोक आदि कारणोंसे पित्त क्षुब्ध होकर खूनकी बिगाड़ देता है, तब खून अथवा रुधिर नाक, कान, जेठ, मुख ऊपरके रास्तेसे निकलता है या निहा, गुदा और थोड़ा नीचेके रास्ते से निकलता है । और जब बहुत हो क्षुब्ध होता है, तब नीचे ऊपरके दोनों रास्ते और तमाम शरीरके छेदोंसे निकलता है ।

पहुँची हैं इसी कारण से पाँवों में जो चीजें मालिश की जाती हैं, जो सींची जाती हैं या जिस चीज़का लेप किया जाता है वह सब उन नसों के द्वारा आँखों में पहुँचती हैं।

( ८ ) हमारे यहां भोजन के पहले पीछे, मसगूत्र त्यागकर, और सोते समय जो पैर धोनेकी चाल है वह आँखों के लिये लाभदायक समझ कर ही चलाई गयी है। दिनमें कई बार पैर धोनेसे आँखोंमें बड़ी तरावट पहुँचती है और तत्काल चित्त प्रसन्न होजाता है।

( ९ ) त्रिफले ( हरड़, बहेड़ा, आमला ) के जलसे नेत्र धोनेसे आँखोंकी ज्योति मन्दी नहीं होती। त्रिफलेके धातुसे आँखें धोनेसे नेत्र रोग नाश हो जाते हैं।

( १० ) नित्य आमलोंको मल कर स्नान करनेसे आँखोंका तेज बढ़ता है।

( ११ ) कालेतिलोंको, पीस, सिरमें मल कर स्नान करनेसे नेत्र उत्तम हो जाते हैं और वायुकी पीड़ा शमन हो जाती है।

( १२ ) बुढ़ापेमें भेजेकी कमजोरी और अग्नि मन्द होनेसे भी अक्सर नेत्र-ज्योति कम हो जाती है। बुद्धिमानको चाहिये कि पहलेसे ही ऐसे उपाय करता रहे कि दिमागी ताकत कम न हो तथा अग्नि सदा दीप्त रहे।

( १३ ) महीनेमें एक दो बार किसी प्रकारकी नस्य या सूँघनी सूँघ कर भेजेका मल निकालते रहनेसे भी आँखोंकी नुकसान नहीं पहुँचता।

( १४ ) “इलाजुलगुर्बा”में दिनमें कई बार सिरमें कंधौ करना यानी बाल बहाना भी नेत्र-ज्योति को उत्तम लिखा है। विशेषकर बूढ़ोंके लिये तो बहुतही उत्तम लिखा है।

( १५ ) इकीम शेखुन् रईमने कहा है कि साफ़ पानीमें पैरना और उसमें आँखें खोलना भी लाभदायक है।



( १६ ) नाकके बाल उखाड़नेसे भी नेत्र-ज्योति कागर्भीर होजाती है इसवास्ते नाकके बाल कदापि न उखाड़ने चाहिये ।

( १७ ) वृद्धवाग्भट्टने कहा है—“मल मूत्र अधोवायु आदि वेगोंको जो नहीं रोकते, अस्नान लगाने और नस्य सूंघने का जो यथा योग्य अभ्यास रखते हैं, क्रोध और शोकको जो त्याग देते हैं उन मनुष्योंको तिमिर रोग नहीं होता ।”

( १८ ) देशी तेलके दीपक जलाके पढ़ने लिखनेसे आंखों को बहुत लाभ होता है किन्तु मिट्टीके तेलकी लैम्प वगैरः जलाकर पढ़ने लिखनेसे मनुष्य जवानीमें ही अन्धा सा हो जाता है ।

( १९ ) “वृद्धवाग्भट्ट”में घी पीना भी नेत्रोंके लिये अच्छा लिखा है । वास्तवमें, घी नेत्रोंके लिये परम उपकारी है । भाव प्रकाश में लिखा है :—

गव्यं घृतं विशेषेण चक्षुष्यं वृष्यमग्निकृत् ।

खादु पाककरं शीतं वात पित्त कफापहम् ॥

“गायका घी, विशेष करके, आंखोंके लिये हितकारी है । वृष्य, अग्नि-प्रदीपक, पाकमें मधुर, शीतल तथा वात, पित्त और कफ नाशक है । अगर रोज़ रोज़ न बन पड़े तो कभी कभी तो गायका ताज़ा घी अवश्य ही पीना चाहिये ।”

हमने ऊपर जितने नेत्र-रक्षाके उपाय लिखे हैं उनको ध्यान में रखना परमावश्यक है ; मनुष्य शरीरमें जितने अङ्ग हैं उनमें नेत्र सर्वोत्तम अङ्ग है । किसीने बहुत ही ठीक कहा है “आंख है तो ज्ञान है ।” नेत्रों मेंही जगत है, नेत्र न होनेमें जगत सूना है । वृद्ध वाग्भट्ट में लिखा है :—

चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यै-

र्यतः कर्त्तव्यो जीवति यावद्विच्छा ।

व्यर्थीलोकोयं तुल्यरात्रिं दिवानां  
पुंसामंधानां विद्यमानेषु वित्ते ।

(भा०)—“मनुष्योंको जबतक जीनेकी इच्छा हो तब तक हमेशा नेत्रोंकी रक्षाके लिये कीशिश करते रहना चाहिये; क्योंकि अन्धा होजाने पर दिन रात बराबर हैं। अन्धोंकी, धन होने पर भी, संसार वृथा है।

## कंघी करना

कंघी करने यानी कंघे कंघी द्वारा बाल बहानेसे सिरका मैल और धूल वगैरह नष्ट हो जाते हैं। जो शीकीन अधिक बाल रखते हों उन्हें तो कंघी अवश्य ही करनी चाहिये।

## दर्पणमें मुख देखना

आदर्शालोकनं प्रोक्तं माङ्गल्यं कान्तिकारकम् ।  
पौष्टिकं बल्यमायुष्यं पापालक्ष्मीविनाशनम् ॥

इसका यही मतलब है कि शीशेमें मुख देखना मङ्गल रूप ; कान्तिकारक, पुष्टिकरता, बल और आयु (उम्र) को बढ़ाने वाला तथा दरिद्रको नाश करनेवाला है।

## कपड़े पहनना

मनुष्य को चाहिये कि अपनी भरसक मैले कपड़े कभी न पहने। मैले कपड़ों पहनने से अनेक रोग होजाते हैं। मैले और गलीज कपड़े वाले को कोई पास नहीं बैठने देता। उसका

■ जगह निरादर होता है। मैले वस्त्रोंमें जूं पड़ जाती है। आदमी कुरूप मासुम होता है। मैला वस्त्र दरिद्रकी निशानी है। हम यह नहीं कहते कि आप खासा, मलमल, नैनसुप्त हो पहनें। आप चाहें देशी रङ्गी के ही कपड़े पहनिये मगर उनकी साफ़ अवश्य रखिये।

स्वच्छ निर्मल वस्त्र पहनने से चित्त प्रसन्न रहता है। आरोग्यता बढ़ती है। जिल्द को बीमारो नहीं होती। साफ़ कपड़े पहनने वाले से कोई घिन नहीं करता। सब आदर से बिना सङ्कोच पास बिठाते हैं। भावमिश्र वैद्य लिखते हैं कि निर्मल और नवीन वस्त्र कौर्त्ति को देने वाले हैं। काम (स्त्री इच्छा) को प्रदीप्त करते हैं। आयु (उम्र) को बढ़ाते हैं। आनन्द का उदय करते हैं तथा शोभा बढ़ाते हैं। शरीर के चमड़े को हितकारी, वशोत्करण और रुचि उत्पन्न करने वाले हैं।

अब आगे हम यह लिखते हैं कि मनुष्य को किस ऋतुमें कौनसा या किस रङ्गका वस्त्र पहनना हितकारी है। भावप्रकाश ■ लिखा है :—

वौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैव च ।

वातश्लेष्महरं तत्तु शीतकाले विधारयेत् ।

मेध्यं सुशतं पित्तघ्नं कषायं वस्त्रमुच्यते ।

तज्जारयेदुष्णाकाले तत्रापि लघुशस्यते ॥

शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम् ।

न चोष्णं न च वा शीतं तत्तु वर्षाषु धारयेत् ॥

शीतकाल में, रेशमी, ऊनी और लालकपड़े पहने ; क्योंकि यह वादो और कफ को हरनेवाले हैं। गरमी के मौसम में, जोगिया रङ्ग के कपड़े पहने ; क्योंकि ये पवित्र शीतल और पित्त

आशक हैं। वर्षा ऋतुमें, सफ़ेदकपड़े पहने; क्योंकि ये सदीं और धूप दोनों का निवारण करते हैं और शुभदायक हैं। सफ़ेद वस्त्र न गर्म हैं न शीतल अर्थात् मातदिल हैं।

वस्त्र, जहां तक बन पड़े, स्वदेशी ही पहनने चाहिये। विदेशी वस्त्र जिन मसालों से तैयार होते हैं वह बहुत ही छुणा योग्य हैं। इस वास्ते विदेशी वस्त्रों से हमारे आरोग्यता यानी तन्दुरुस्ती को भी नुकसान पहुँचता है। विदेशी वस्त्रों को पहन कर हम देवी देवताओं की पूजा उपासना भी नहीं कर सकते। आजकल अधिकांश लोग बिलकुल अन्ये होगये हैं। जान पूछ कर भी बलायती छुणित वस्त्र पहनते हैं। उन्हीं को मन्दिरोंमें पहुँचाते हैं। उन्हीं से ठाकुरों को पोशाक आदि तैयार कराते हैं। बलायती चीनी का जो चर्णामृत आदि बनाते हैं, शायद इसी कारणसे हिन्दुओंके देवता नाराज़ होगये हैं और वह प्राचीन समय के अनुसार कभी परचा नहीं देते। अब भी समय है कि हिन्दू अपनी भूल सुधारें।

## फूल धारण करना

ईश्वर ने अपनी अनुपम सृष्टिमें यों तो एक से एक अद्भुत पदार्थ रचे हैं परन्तु उन सबमें उसने फूल निहायत ही बढ़िया, मनोहर और चित्ताकर्षक पदार्थ बनाया है। फूलों की अपूर्व सुन्दरता, मनोहर सुगन्ध आदि पर किस का मन सुग्ध नहीं होता। फूल वह पदार्थ है जिसके दर्शन मात्र ■ देवता भी प्रसन्न होजाते हैं फिर भला मनुष्यों की कौन बात है। राजा महाराजा अमीर उमराव आदि फूलों को माथाएं गुँथा कर पहनते हैं। इनके गुलदस्ते बनवाकर हाथों में रखते हैं। फूलों को शैथ्या बनवाते हैं। रानी महारानी और धनिकों की स्त्रियां



इनके गजरे चार आदि बनवाकर धारण करती हैं। फूलों की प्रशंसा जगत के कवियोंने अपना थोड़ा बहुत अमूल्य समय अवश्य खर्च किया है। हिन्दू अहिन्दू, जैन, बौद्ध, ईसाई सुसंस्मान आदि समस्त पृथ्वी के नरनारो इनको पसन्द करते और चावसे काममें लाते हैं।

सुन्दरता, मनोहरता और सुगन्ध सिवाय फूलों के मूँघने, पहनने और खाने से अनेक प्रकार के रोग भी नष्ट होजाते हैं। भावमिश्र लिखते हैं :—

सुगन्धिपुष्पप्रज्ञाणां धारणं कान्तिकारकम् ।

पापरक्षोग्रहहरं कामदं श्रौविवर्द्धनम् ॥

“सुगन्धित फूल पत्तों के पहनने ॥ कान्ति बढ़ती है ; पाप ( रोग ) दूर होते हैं ; राक्षस और आदि की पीड़ा नाश होती है ; कामाग्नि तेज होती है और लक्ष्मी बढ़ती है ।” इस वास्ते हर मनुष्य को यथासामर्थ्य फूलों को व्यवहार ॥ लाना उचित है। फूल बहुत प्रकार के होते हैं। नीचे हम कुछ उत्तमोत्तम फूलोंके गुण और उन की प्रकृति वगैरः भी लिख देते हैं जिससे शीकीन, कामी और आरोग्यता, चाहनिवाले उनको चतु अनुसार काम ॥ लावे और लाभ उठावे ।

## कुछ श्रेष्ठ फूलों के रूप और गुण ।

गुलाब—दो प्रकार का होता है। एक तो देशी दूसरा पर देशी। देशी गुलाब ॥ महासुगन्ध होता है। इस के फूल गुलाबी होते हैं और चैत वैशाख में आते हैं। परदेशी गुलाब बारही महौने होता ॥ और इसके फूल लाल, गुलाबी, सफेद और पीले भांति भांति के होते हैं। गुलाब शीतल ( ठण्ठा ), को प्रिय, याही, वीर्य-

- वर्षक, हलका, वर्ण ( रंग ) को उत्तम करनेवाला त्रिदोष और खून विकार को नष्ट करता है ।
- चमेली**—इसके फूल बहुत छोटे २ और कोमल पंखुरियोंके होते हैं । फूलों का रङ्ग सफेद और पंखुरी ■ नीचे नोक पर कुछ कुछ लालीसी होती है । इस को बन्द कलियाँ जब खिलती हैं तब परमानन्द देनेवाली मन्द मन्द सुगन्ध आती है । ■ प्रायः चौमासे ■ बहुत खिलती है । इसके फूलोंका तेल बहुत ही उत्तम होता है । चमेली तासीर में गर्म होती है । मस्तक-रोग, नेत्र-रोग, बादौ, मुखरोग और खून-विकारादि में इससे बहुत लाभ होता है ।
- जुही**—यह दो तरह की होती है । एक सफेद फूलवाली और दूसरी पीली फूलवाली । इसके फूल चमेली से मिलते हुए किन्तु कुछ छोटे होते हैं । फूलको पंखुरियाँ सफेद और महा सुगन्धि युक्त होती हैं । पीली जुही को सुगन्ध ■ आगे तो गन्धराज भी सलिन जान पड़ता है । जुही शीतल होती है । कफ और वातकारक होती है ; किन्तु पित्त, घाव, खूनविकार, मुखरोग, दन्तरोग, नेत्ररोग, मस्तकरोग और विष नाशक है ।
- चम्पा**—इसके फूल पीले और मनोहर होते हैं । सुगन्ध अत्यन्त मन्दौ होती है । चम्पा के वृक्ष मालवे में बहुत होते हैं । चम्पा मधुर, शीतल और विष, है तथा कोड़े, मूत्रकृच्छ्र और खून-विकार आदि रोग नाशक है ।
- मौलसरी**—बंगला में इसे बकुल कहते हैं । इसके फूल सफेद, सूक्ष्म और चक्राकार होते हैं । उन में महासुगन्ध आती है । फूलों के सूखने पर भी सुगन्ध कम नहीं होती । इसकी तासीर गर्म नहीं है ।

- मोतिया-** इसे संस्कृत में मल्लिका कहते हैं। इसका फूल सफेद होता है। इसमें कुछ पंखुरियाँ होती हैं। खिलने पर इसका महामुगन्ध फैलती है। मोतिया तासीर में गर्म होता है। नेत्र-रोग, मुख-रोग और कोढ़ आदि कितने ही रोगों को नाश करता है।
- केवड़ा-** संस्कृत में इसे केतकी कहते हैं। केवड़ा फूलका मधुर और कफ नाशक है। पीला केवड़ा गर्म और आँखों को हितकारी है। पत्तों के बीच में मोटी बाल से निकलती है। उसकी सुगन्ध बहुत ही मनोहर और तेज होती है। उसी को केवड़ेका फूल कहते हैं। पीलो केतकी के फूल महामुगन्धित होते हैं। सुश्रुतों लिखे यह समस्त जगत् में प्रसिद्ध है।
- माधवी-** इसे वसन्ती भी कहते हैं। इसके फूल चमेली के समान होते हैं। सुगन्धि का तो कहना ही क्या है; जिस बाग में होती है वह बाग का बाग सुगन्धि का भण्डार बन जाता है।
- कमल-** तीन प्रकार का होता है। लाल, नीला, और सफेद; तासीर में शीतल; वर्ण को उत्तम करनेवाला, रुधिर विकार, फोड़ा, विष आदि रोगों का नाशक है। गहरे निर्मल जलके तालाबों में पैदा होता है। पत्ते बड़े २ गोल और चिकने होते हैं जिन पर पानी की बूँद नहीं ठहरती।

## गहने पहनना

गहने या जेवर पहनने की चाल हिन्दुस्तान में देशी अधिक है। इस में शक नहीं कि इनके पहनने से कुछ न कुछ सुन्दरता अवश्य बढ़ जाती है। अंगरेज भी छत्ता या सोनेकी बढ़िया अँगूठी अवश्य पहने रहते हैं। हमारे देशवासियोंके माफ़िक जखीर तोड़े कण्ठो, घंगैर, नहीं लटकाते। मेमें सोनेकी चूड़ियाँ मोतियों की माला पहनती हैं। पारसिन भी इस्को सी सोने की चूड़ियाँ पहनती हैं। बङ्गालिन और गुजरातिनें भी थोड़ा २ सोफ़ियानी जेवर पहनती हैं। जङ्गली कौमें चिरमिट्टी पीतल और कीड़ियोंके हथी गहने पहनती हैं। यह है कि जहाँतक नज़र दीड़ते हैं यही नज़र आता कि समस्त पृथ्वी के निवासी थोड़े या बहुत गहने अवश्य पहनते; लेकिन हिन्दुस्तान का नम्बर सब से बड़ा हुआ है। जिस में भी राजपूताना और युक्त प्रान्तका नम्बर सब से अच्छल है।

पुरुषों की स्त्रियों की माफ़िक गहने लादना उतना अच्छा नहीं मालुम होता। बिना जड़ा या जड़ा हुआ सोनेका छत्ता अँगूठी पहनना बुरा नहीं है। इससे कुसमय में बड़ा काम निकलता है। बालकों की, आज कल, आभूषण पहनाना और उनकी जानका दुश्मन होना है। ऐसा कौनसा हफ़ता जाता जिस में गहनों के कारण बालकोंके जान जाने की ख़बर किसी न किसी अख़बार में न छपती हो। खैर, इन भगड़ों को छोड़कर हम यही दिखलाते हैं कि कौन २ सौ धातु या कौन २ से रख मनुष्यों को लाभदायक अर्थात् उनके स्वास्थ के लिये हितकारी है।

भावप्रकाशमें लिखा है :—“शरीर में दिल-पसन्द गहने । सीने के गहने परम पवित्र, सौभाग्य और सन्तोष दायक



हैं । रत्न जटित यानी जवाहिरात से जड़े हुए गहने धारण करने  
 ॥ ग्रहों की पीड़ा, दुष्टों की नज़र और बुरे सुपनों का नाश होता  
 है ॥ पाप और दुर्भाग्यता से शान्ति मिलती है ।”

■ निर्मल साणिक धारण करने ■ सूर्य की पीड़ा, मोती  
 चन्द्रमा की पीड़ा, मूँगे ■ मङ्गलकी पीड़ा, पन्ने से बुध की,  
 पुखराज से बृहस्पतिकी, हीरे से शुक्र की, नीलम से शनि की,

■ नोट:—

साणिक—हिन्दीमें इसे धुनी, मानिक और लाल कहते हैं । लाल रक्तका होता है ।

मोती—यह सीप, शंख, हाथी, सूअर, सर्प, मकली, मेंढक और बॉससे पैदा होता है;

परन्तु आजकल प्रायः सीपसे ही मोती निकाला जाता है । जो मोती तारिके  
 समान चमकदार, चिकना, मोटा, बिना छेदवाला, चन्द्रमाके समान सफ़ेद, निर्मल  
 ( साफ़ ) और तोलमें भारी होता है वही मोती कीमती होता है । ऐसाही  
 मोती खाना और पहनना चाहिये । जो मोती रक्तमें फौका, टेढ़ा सीढ़ा, चपटा,  
 ललाटे लिये, मकलीकी आँखके समान, रुखा, जँचा नीचा होता है उसे तो  
 पहनना चाहिये न खाना चाहिये ।

मूँगा—इसे प्रवाल, लतामणि आदि भी कहते हैं । इसके पेड़ समुद्रमें होते हैं । जो

मूँगा कूँदरुके फलके साणिक जाल, शील, चिकना, चमकदार, बिना छेदवाला ही  
 वही उत्तम है । वही खाने पहनने लायक है । जो मूँगा पीतलके समान, रक्तमें  
 फौका, टेढ़ा सीढ़ा, बारीक छेदवाला, रुखा और कालासा ही तो खाने  
 लायक है । पहनने लायक है । मोती, मूँगेकी भस्म खानेसे पीथ धूम  
 बढ़ता है तथा राजयक्षा अरक्षत आदि भयानक रोग नाश भी जाते हैं ।

पन्ना—हरा होता है । इसे मरकत, हरितमणि, बुधरत्न भी कहते हैं ।

पुखराज—पीला होता है । इसे पुष्पराग, गुरुरत्न, पीतमणि आदि भी कहते हैं ।

नीलम—नीला होता है ।

हीरा—चार तरफका होता है । सफ़ेद, लाल, पीला और काथा । सफ़ेद हीरा सर्व

सिद्धि-दायक होता है और रसायनके काममें है । बहुत बड़ा, मोल,  
 कान्तियुक्त जिसमें रेखा या बिन्दु न हों हीरा होता है । यह भीष  
 और मार कर खाया भी जाता है ।

गोमैद से राहु की, और सहस्रनिये से केतु की पीड़ा शान्त होती है ।

■ तो इन बातों को नहीं जाँच सके हैं परन्तु जयपुर के कितने ही अच्छे २ जौहरियों से, जो इन रत्नों में से कोई न कोई रत्न धारण किये रहते थे, इस विषय में पूछताछ की थी । उन लोगों ने उपरोक्त बातें ■ होने की गवाही दी थी ।

## पादुका ( खड़ाऊँ ) धारण

भोजन ■ पहले या पीछे खड़ाऊँ पहने ; क्योंकि इससे पाँव के रोग दूर होते हैं और शक्ति बढ़ती है । इनका पहनना नेत्रों को हितकारी है और उम्रका बढ़ानेवाला है ।

## पाँव धोना

हिन्दुस्तान ■ भोजनके पहले और भोजनके बाद पाँव धोनेकी रवाज है । बहुत लोग सोने ■ पहले भी पैर धो लेते हैं । ■ चाल बहुत अच्छी और आरोग्यता बढ़ानेवाली है । इस में शक नहीं है कि दिन में दो चार बार शीतल ■ से नेत्र सुख और पैर धोनेवाले को नेत्र-रोग ■ होते हैं । ■ गर्म देश के रहनेवालों को हमारे ऋषि मुनियों के बनाये हुए नियम सर्वदा हितकारी है अंगरेजों की नकल ■ यानी उनकी तरह कोट पतलून और बूट धारण किये हुए ही भोजन करना हम लोगों को सर्वदा अहितकारी है । देखिये महर्षि सुश्रुत क्या लिखते हैं :—

पाद प्रक्षालनं पादमलरोगश्रमापहम

चक्षुः प्रसादनं वृष्यं रक्षोघ्नं प्रीतिवर्द्धनम्

अर्थात् पैर धोनेसे पैरोंका मेल, पैरोंके रोग, और थकान दूर होती है। आँखोंको सुख होता है। ■■■ बढ़ता है। राक्षसों का नाश होता है और प्रीति होती है। इस वास्ते सुख और आरोग्यता चाहनेवाले भोजनके आगे पोर्केके सिवाय एक दो बार और भौ शीत जलसे पैर धो लिया करें।



**आहार हमारा प्राण रक्षक है।**

हम जो कुछ आहार करते हैं उसे प्राणवायु\* लेजाकर आमाशय\* में पहुँचाती है। मीठे, खट्टे, खारी, कड़वे, चरपरे और कसेले छः रस होते हैं। इन रसोंमेंसे किसी प्रकारका रस क्यों न खावे आमाशयमें जाकर वह मीठा और भागदार हो जाता है। फिर वही अहार कुछ गिरकर पाचकपित्त\*को गर्मीसे पककार खड़ाही जाता है। पीछे इस खट्टे अहारको नाभोमें रहनेवाली समान वायु अग्नि\*में पहुँचा देती है। इस अग्नि में कीठेको अग्नि अर्थात् पाचक पित्त रूप अग्निसे आहार पचता है पचते समय अच्छी तरह पचनेसे स्वाद और स्निग्ध होजाता है। कटु या चरपरा हो जाता है इस प्रकार पके हुए आहारके सारको रस कहते हैं। यह रमणी भोजन

का सूक्ष्म सार है। यह ही तेज स्वरूप है। सारहीन भाग मलद्रव कहलाता है। इसका जलीय भाग वस्त्रिमें जाता है। येही मूत्र है। शेष जो किट्ट ( ) रहा उसको विष्टा कहते हैं।

इस रसको समान वायु लेजाकर हृदयमें स्थापन करती है। इससे इसका स्थान हृदय है। हृदयसे दश नाड़ियाँ नीचे, दश ऊपर और चार तिरछी गई है। आहारका सार रूप रस इन्हीं नाड़ियोंमें होता हुआ सम्पूर्ण धातुओंको पुष्ट है, शरीरको बढ़ाता, धारण करता और जोवित रखता है। अगर यह रस मन्दाग्निसे अधकक्षा रहजाता है तो या चरपरा हो जाता है । अनेक रोगोंको पैदा करता है। विषके भी डालता है।

यही जलरूप रस जब यकृत यानी कलेजे और तिल्लीमें पहुँचता तब रंजक पित्तको गर्मीसे रुधिर (खून) हो जाता है। यह खून सम्पूर्ण शरीरमें रहता है। खून जीवका सर्वोत्तम आधार है।

जिस तरह रस रुधिरके स्थानमें पहुँच रुधिर होजाता है उसी तरह मांस स्थानमें गया हुआ रुधिर मांस हो जाता है। खून अपनी अग्निसे और वायुसे गाढ़ा होकर मांस बन जाता है। इसी तरह मांससे मेद यानी चरबी बन जाती है। मेदसे हड्डी बनती है। हड्डीसे मज्जा या माँगी बन जाती है। अन्तमें मज्जासे शुक्र यानी वीर्य बन जाता है। इसी क्रमसे स्त्रियों- अर्त्तव बनजाता है।

सुश्रुतजी कहते हैं:—

तत्रैषां धातुनामन्नपानरसः प्रीणयिता ।

रसजं पुरुषं विद्याद्रसरचेत्यलतः ॥

अन्नात्पानाच्च मतिमानाऽऽचारीचाऽप्यऽर्तद्रितः ॥



“अन्नपानसे पैदा हुआ रस ही इन सब धातुओंके पोषण करने-  
वाला है। मनुष्य शरीरको रससे ही पैदा हुआ समझो। इस-  
वास्ते ■ करके खाने पीने और आचार व्यवहारसे सावधान  
होकर बुद्धिमानको रसको खूब रक्षा करना चाहिये।”

\* आहारके अच्छे भाँति पचनेसे रस बनता है। रससे रक्त  
यानी खून बनता है; रक्तसे माँस बनता है; माँससे मेद यानी  
चर्बी बनती है; मेदसे अस्थि यानी हड्डी बनती है; हड्डीसे  
मज्जा बनती है और मज्जासे शुक्र धातु यानी वीर्य बनता है। रस,  
रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और ■ ये गिन्तोंमें सात हैं। इन  
सातों को धातु कहते हैं क्योंकि यह स्त्रयं मनुष्यमें स्थित रहकर  
देहको धारण करते हैं। इनमें से एकके बिना भी हमारी जिन्दगी  
कायम नहीं रह सकती। इनके क्षय होनेसे जीवका क्षय होता है।  
सुश्रुतने इन सातोंमें रुधिर यानी खूनको मुख्य यानी प्रधान माना  
है और इनको बढ़तो घटती रुधिरके आधीन माने है। अंग्रेजी  
■ भी कहते हैं कि ( Blood is the life ) खूनही जिन्दगी  
है। भावप्रकाशमें लिखा है:—

\* आहार यानी भोजनके सारको रस कहते हैं। आहारके सारहीन पदार्थ को मलद्रव  
कहते हैं। इसमेंसे पतला मलीय पदार्थ, मूत्रवाहिनी गिरा ( नस ) द्वारा, बहिर्धात्री सूतकी  
धैलीमें जाकर मूत्र होजाता ■ और जो बाकी किट्ट रहता है वह मलाशयमें जाकर बिछा  
यानी पाखाना हो जाता है। अपान-वायु इन दोनोंको सूत्रेन्द्रिय और गुदा द्वारा बाहर  
निकाल देती है।

† जैसे आहारका मल पेशाब और पाखाना होता है वैसेही रस, रक्त, माँस आदिके भी  
मल होते हैं। रसका मूल कफ ■। खूनका मूल पित्त है। माँसका मूल क्लानका मूल है।  
मेदका मूल वह ■ जो जीभ, दाँत और शिखर यानी सूत्रेन्द्रिय पर जमा होता ■ तथा पसीना  
भी मेदका ही मूल है। हड्डीका मूल मांस, रस, ■ और रीण है। मज्जाका मूल आँखों  
का मूल और सँघकी चिकनाई है; शुक्र या वीर्यका मूल सँघकी सँघासे और जाड़ीसूत्र है।

जीवो वसति सर्वस्मिन् देहे तत्र विशेषतः ।

वीर्ये रक्ते मले यस्मिन् जीयेयाति क्षयं क्षणात् ॥

“जीव सारे शरीरमें रहता है, विशेष करके वीर्य, खून और मल में रहता है । जिस ~~■■■■~~ इनका क्षय (नाश) होता है उसी समय जीवका भी क्षय होता है ।” संक्षेपमें, तात्पर्य यह है कि इन सातों धातुओंसे ही हमारी देह ठहरो हुई है और इनमें ही जीवका वास है । इनके बिना काया नहीं है और काया बिना

### भूलसुधार ।

५५ सफे के चतुर्विंशती तीन लाइनों में प्रक शोधक की भूल ■ गड़ बड़ होगया है । वहाँ यों पढ़ना चाहिये—‘और पचते समय आहार कटु होजाता है पीछे अग्नि-बलसे अच्छीतरह पचने से मधुर और स्निग्ध होजाता है ।

■ १ वायु—कफ, पित्त, मूत्र, और रस, रक्त, मांस आदि धातुओं की दूसरे स्थान पर पहुँचानेवाला, जलदो २ चलनेवाला, सूखा, सूखा, शीतल, हलका और चञ्चल होता है । नास लेने छोड़ने आदि का काम वायुही से होता है । यह वायु पाँच प्रकार ■ होती है । उदान वायु—प्राणवायु—समानवायु—अपानवायु और व्यानवायु । इनके अलग अलग स्थान और काम हैं । उन सबका पूरा जिक्र आगे करेंगे ।

“उदानवायु”—गर्भ में रहती है इसी वायुकी शक्ति से प्राणी मोलते हैं ।

“प्राणवायु”—“हृदयमें रहती है, ■ धारण करती है । भोजन ■ अन्नकी भीतर प्रवेश करती ■ और प्राणरक्षक है” ।

“समानवायु”—कोठे की अग्निके नीचे रहती है । यह जठराग्नि से मिलकर अन्नकी पचाती है और मल मूत्र आदि को अलग अलग करती है ।

“अपानवायु”—मल मूत्र वीर्य आदिको कोठने ■ समय बाहर निकाल फेंकती है ।

“व्यानवायु”—सारे शरीर में घूमती है—यह वायु रस, पसीना और खून को बहाती है ।

\* २ प्राणियों की नाभि ■ स्तन (छाती) पर्यन्त ■ अन्तर की विज्ञान लोग आभास्य कहते हैं । कफाशय, आमाशय, पित्ताशय, वाताशय, मलाशय और मूत्राशय, ये आशय हैं । स्त्रियोंकी स्तन आशय अधिक हैं । गर्भाशय और सन्धाशय ( दो चूचियाँ ) ।

जीव नहीं है। लेकिन खून, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शक्ति इन छः धातुओंको पुष्टि रस (भोजनका सार) से होती है। रस आहारसे बनता है; अतएव आहार या भोजन हमारा मूल प्राण-रक्षक है।

### भोजनमें सावधानी।

भोजन या आहार हमारा प्राण-रक्षक है। इससेही हमारी जिन्दगी है। भोजनसेही देहको पुष्टि होती है। भोजन ही शरीरको धारण करता है इसमें संदेहकी कोई बात नहीं है। सुस्त लिखते हैं:—

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः।

आयुस्तेजः समुत्साहसमृत्योजोऽग्नि विवर्द्धनः॥

### ५५ सफेक शेष फुट नोट।

■ १ पित्त एक प्रकार का पतला द्रव्य है। इसकी रक्त आम से अलग पीली और आमसे मिलकर नीली होती है। पित्त-गरम, दस्तावर, थरपरा हलका आदि गुणवाला है। पित्त पाँच प्रकार का होता है ■ पाचक, रंजक, साधक, आलोचक, और भ्राजक।

पाचक पित्त—अग्न्याशय में रहता है। ■ प्रकार ■ आहारों की पचाता है, शेषाग्नि की बलकी बढ़ाता है और भोजन के सारभूत पदार्थ रस और मल गुल आदि को मिला अलग अलग करता है।

रंजक पित्त—यकृत और तिल्ली में रहता है। यह भोजन के सार रस का खून बनाता है।

साधक पित्त—दृश्य में रहता है। यह भोजन या धारणा प्रति और श्रुति को करता है।

आलोचक पित्त—दोनों आँखों में रहता है। इसी मल से प्राणों को देखता है।

भ्राजक पित्त—अग्न्याशय में रहता है। ■ कानि करता है और तप मया तप (मालिश किया गया) को पचाता है।

“भोजन दृष्टि करनेवाला, तत्काल ताकत लानेवाला, देहको धारण करने वाला, आयु ( उम्र ), तेज, उत्साह, स्मरण शक्ति ( याद रहनेकी ताकत ) और जठराग्नि को बढ़ाने वाला है ।” भावमिश्र भी लिखते हैं ;—“आहार से ही देहका पोषण होता है । स्मृति, आयु, शक्ति, शरीरका वर्ण, उत्साह, धीरज, और शोभा इनकी वृद्धि होती है ।” भोजन की इच्छा रोकने से शरीर टूटने लगता है । अरुचि उत्पन्न होती है ; अम होता है ; तन्हा भरजाती है ; आँखें कमजोर होजाती हैं ; धातुओंकी जीर्णता और बलका क्षय होता है । साफ़ मालुम होता है कि खाने पीने बिना हम जिन्दा नहीं रह सकते । इस लिये भोजन के मामले में हमको बड़ी होशियारी से चलना चाहिये । भोजन सम्बन्धी हरएक नियम को दिलमें जमा लेना चाहिये ।

(१) कुछ चीजें स्वभाव से ही हितकारी होती हैं—उनके सेवन से हम को यथेष्ट लाभ होता है ।

(२) कुछ चीजें स्वभाव से ही अहितकारी ( नुकसानमन्द ) होती हैं उनके सेवन या अधिक सेवन करनेसे अनेक प्रकार के रोग होने का भय होता है । उनको या तो कम सेवन करना या बिलकुल ही काम न लाना चाहिये ।

(३) कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो अकेली तो अमृत समान गुणकारी होती हैं किन्तु दूसरी के साथ मिलजानेसे ज़हर का काम करती हैं उनको “संयोग विरुद्ध” कहते हैं । संयोग-विरुद्ध चीजों को कदापि न खाना चाहिये ; जैसे दूध मूली इत्यादि ।

(४) कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो अकेली तो लाभदायक होती हैं ; किन्तु दूसरी के साथ बराबर भाग में मिलजाने ■ विष समान होजाती हैं ; जैसे शहद और घी । इन को जब मिलाकर खाना हो, बराबर ■ लेना चाहिये । एकको कम और दूसरी को अधिक लेना चाहिये ।



(५) कुछ कर्म विरुद्ध अहितकारी चोजें होती हैं ; जैसे कौसीके वरतन ■ दस दिनतक रक्खा हुआ घी खराब होता है ।

(६) अन्न फल आदि भी गरिष्ठ, भारी और सुवासानमन्द ■ खाने चाहियें ; क्योंकि जो चीज न पचेगी या अध-कच्ची रह जायगी उससे अजीर्ण, हैजा आदि भयङ्कर रोग होजायेंगे । अन्तमें मृत्यु होना भी सम्भव है ।

(७) भोजन बिना हम कुछ दिन जी सकते हैं लेकिन जल बिना जल्दी मर सकते हैं । मैला जल पीनेसे हैजा आदि रोग होकर हमारा शरीर नाश हो सकता है । इसवास्ते पानी हलका, शोभ-पाकी और साफ पीना चाहिये ।

(८) रसोइया या घरके दूसरे आदमी या घर की बदचलन औरत या शत्रु लोग अक्सर भोजन में विष खिला देते हैं । इस-वास्ते भोजन को परीक्षा करके भोजन करना चाहिये ।

(९) जिस धातुके पात्र में जो भोजन खाना चाहिये उसकी विरुद्ध दूसरे पात्रों में खानेसे भी भोजन बिगड़ जाता है और लाभके बदले हानि करता है । जैसे पौतलके वरतन में खटार के पदार्थ बिगड़ जाते हैं । उन बिगड़े हुए पदार्थों के खानेसे वमन वगैरः रोग होने लगते हैं ।

(१०) भोजन सम्बन्धी शास्त्रीय नियमों पर भी ध्यान न रखने से अनेक रोग होजाते हैं ; जैसे, भूख लगने पर भोजन न करने से जठराग्नि मन्द होजाती है । भोजन करके तत्काल खी प्रसङ्ग करनेसे पेटमें दर्द होने लगता है या फोते बढ़जाते हैं । भूखमें भोजन न करके ■ ही से पेट भर लेनेसे जलीदर रोग होजाता है ।

इसतरह की और भी अनेक बातें हैं जिनमें ज़रा भी छलट फेर या भूल होजाने से मनुष्य बीमार ही नहीं हो जाता ; बरन इस दुर्लभ मनुष्य देखसे छुटकारा ही पाजाता है । तब कौन ऐसा भूख होगा जो जान भूझ कर शरीर-रक्षा ■ मूल आधार—भोजन के मामले में भूल या असावधानी करेगा ?

## स्वभाव से हितकारी ।

|            |                |            |              |
|------------|----------------|------------|--------------|
| लाल चावल,  | सेंधा नमक      | बधुआ       | तीतर         |
| सांठो चावल | अनार           | जौवन्ती    | लवा          |
| जौ         | आमला           | पोरू       | रोह मकली     |
| गेहूँ      | दाख या अंगूर   | परवल       | निर्मल जल    |
| मूँग       | खजूर या कुहारा | जिमीकन्द   | गायका दूध    |
| मसूर       | फालसे          | कालाहिरन   | गायका घी     |
| अरहर       | खिन्नी         | लालहिरन    | तिन्नाका तेल |
| मीठा रस*   | विजौरा नीबू    | चित्तिहिरन | मिथी         |

## स्वभावसे अहितकारी ।

फलौवाले धान्यों में उडद, ऋतुओं में गर्मी को ऋतु, नमकी खारी नमक त्यागने योग्य है। फलों में बड़बड़ल और शाकों में मरसोका भाग अहितकारी यानी अच्छा नहीं । दूधों में मिड़का दूध, तेलों में कुसुमका तेल और मिठाइयों में राव त्याग्य ( छोड़ने योग्य ) है ।

■ हितकारीसे मतलब आरोग्य-जनकसे है। जिन चीजोंके नाम ■ नक़्शेमें दिये हैं वे सबको फ़ायदेमन्द हैं। इनके सेवनसे लाभके सिवाय हानिका खँटका नहीं है। किन्तु ■ नियम तन्दुरुस्तीके लिये है, बीमारोंको नहीं। तन्दुरुस्त आदमीको जो हितकारी या भला है वह बीमारको रुकसांनमन्द हो सकता है। यद्यपि भात और दूध अच्छे पदार्थ ■ किन्तु कितनेही रोगोंमें यही दूध और ■ रुकसाममन्द हैं। बादीके रोगोंमें भात और कफ़के रोगोंमें दूध अपथ्य है।

\* मीठा, खड़ा, खारी, कड़वा, चरपरा और कसैला ये छः रस पदार्थों में रहते हैं। इनमेंसे पहिला पहिला रस पीछे पीछेके रससे अधिक बलदेनेवाला है। सब रसोंमें मीठा रस उत्तम है। मीठा रस—शौतल, धातु पैदा करनेवाला, स्तनों ( चूत्तियों ) में दूध पैदा करनेवाला और बल देनेवाला है। आंखोंको हितकारी और भात तथा पित्तको नष्ट करनेवाला, शुष्टि करनेवाला, कण्ठको ■ करनेवाला और आयु ( उम्र ) को हितकारी है; लेकिन ज़ियादा मीठा रस खानेसे ज्वर, आस, गलगण्ड, मोटापन, कौड़े, प्रमेड, मीद, अप्रसन्दता और कफ़के रोग होते ■ ।

## संयोग विरुद्ध पदार्थ ।

|                |                   |                   |
|----------------|-------------------|-------------------|
| दूध और बेलफल   | दूध और मूली       | शहद और बड़हल      |
| दूध और तोरई    | दूध और मकली       | शहद और मूली       |
| दूध और टेंटो   | दूध और बड़हल      | शराब और खीर       |
| दूध और नोबू *  | दूध और केला       | खिचड़ी और खीर     |
| दूध और नमक     | दूध और ससू        | मकली " गुड़बगैरः। |
| दूध और कुलथी   | दही और केला       | छाक और केला       |
| दूध और तिलकुट  | दही और बड़हल      | बड़हल और केला     |
| दूध और दही     | दही और गर्मपदार्थ | उड़दकीदाल और      |
| दूध और तेल     | शहद और गर्मजल     | बड़हल ।           |
| दूध और पिट्टी  | शहद और मकली       | घी और बड़हल       |
| दूध और सूखेसाग | शहद और गर्मपदार्थ | दूध और सूअरका     |
| दूध और जासुन   | शहद " यर्षाकाजल   | मांस इत्यादि      |

ऊपर जो नकशा दिया है उसमें संयोग-विरुद्ध पदार्थों के जोड़े दिये हैं । ■ पदार्थ एक दूसरे ■ मिल कर विरुद्ध या विष समान ॥ होजाते हैं । दूध के साथ नमक विरुद्ध होजाता है ; दूधके साथ मकली विरुद्ध होजाती है; शहद और गर्मजल मिलने से विरुद्ध होजाते हैं । इसवास्ते इन चीजों को मिला कर या एक ही समय न खाय ।

\* दूधके साथ नोबू के अलावा और किसी प्रकारकी भी खटारें न खाय ।

† मकलीके साथ देखसे बने हुए गुड़ चीनी शकर आदि ■ ■ ■ खाने चाहिये ।

‡ बड़हल एक प्रकारका फल होता है ।

॥ कहीं कहीं विरुद्ध पदार्थ भी लाभदायक होता ■ । आग पर गरम किया हुआ शहद विषके समान ■ ; लेकिन 'अमन्तवात' नामक शिरोरोगमें, देश काल आदि विचारकर, आग पर पका हुआ शहद ( मधु ) देनेसे उस रोगका नाश होता ■ ।

## कर्मविरुद्ध पदार्थ ।

—\*—\*—\*—

सरसीके तेल या किसी तरह के तेल ■ भून कर कबूतर का मांस न खाना चाहिये । काँसी के बरतन में दस दिन तक रक्खा हुआ घी न खाय । शहत गर्म करके या गर्म पदार्थों के साथ या गर्मी के मौसम में न खाय । भोजन फिर गर्म करके न खाय ।

## मानविरुद्ध पदार्थ ।

शहत और जल, \* शहत और घी, बराबर२ तेलमें मिला कर न खाय । घी और तेल, घी और चरबी, तेल और चरबी तथा और किसी तरह की दो चिकनाइयों को बराबर२ मिलाकर न खाय । शहत और कोई चिकनाई ( घी तेल वगैरः ), जल और कोई चिकनाई, इन्हें भी बराबर बराबर मिलाकर न खाय । विशेष करके चिकनाई ( घी तेल वगैरः ) और शहत के साथ वर्षा का जल न पीवे ।

## अनाजोंके गुण ।

—\*—\*—\*—

चावल—

चावल बहुत प्रकारके होते हैं । उन सबका वर्णन करने ■ ग्रन्थ बढजानेका भय है; इसवास्ते हम यहाँ सिर्फ दो प्रकारके चावलोंका वर्णन करते हैं । एक शाली चावल दूसरे सांठी चावल ।

शाली चावल ।

शाली चावल हेमन्त ऋतुमें पैदा होते हैं । इन पर भुसी नहीं होती और यह सफेद होते हैं । ये चावल

■ शहत और घी बराबर तेलमें लेनेसे विष समान हो जाते हैं ; लेकिन मामूलावर धानी एक कम दूसरा जियादा लेनेसे ■ तुल्यमान नहीं करते ; ऐसीही और समझना ।



मीठे, चिकने, बलदायक, रुके हुए मलको निकाल-  
नेवाले, कसैले, हलके, रुचि करनेवाले, स्वरको उत्तम  
करनेवाले, वीर्यको बढ़ानेवाले, शरीरको पुष्ट करने-  
वाले, कुष्ठ कुष्ठ बादी और कफ करनेवाले, शीतल,  
पित्तकारक और पेशाब बढ़ानेवाले होते हैं।

### साँठी चावल ।

जो चावल बालमें ही पक जाते हैं उसको साँठी चावल  
कहते हैं। ये चावल—शीतल, हलके, मलको बाँधने-  
वाले, बादी और पित्तको शान्त करनेवाले, और शाली  
चावलके समान गुणदायक हैं। सबमें साँठी चावल  
उत्तम, हलके, चिकने, त्रिदोष नाशक, मीठे, कोमल,  
ग्राही, बलदायक और स्वरको नष्ट करनेवाले हैं।

जौ—कसैले, मधुर, शीतल, लिखन, कोमल, रुखे, बुद्धि और  
अग्निको बढ़ानेवाले, अभिष्यन्दी, स्वरको उत्तम करने-  
वाले, बलकारक, भारी, घात और मलको बहुत करने-  
वाले; चमड़ेके रोग, कफ, पित्त, मेद, पीमस, श्वास,  
खाँसी, उदरस्तम्भ, खूनविकार और प्यासको नाश कर-  
नेवाले हैं।

गेहूँ—मीठे, शीतल, घात तथा पित्त नाशक, वीर्य  
बढ़ानेवाले, बलदायक, चिकने, दस्तावर, जीवनरूप,  
पुष्टिकारक और रुचिकारक आदि गुणवाले होते हैं।  
नये गेहूँ कफकारक होते हैं; परन्तु पुराने गेहूँ कफ-  
कारक नहीं होते। मधुरा आगरे दिल्ली आदिमें जो  
गेहूँ होते हैं वे मधुली गेहूँ कहलाते हैं। मधुली गेहूँ  
शीतल, चिकने, पित्तनाशक, मीठे, हलके, वीर्य बढ़ाने-  
वाले, पुष्टिदायक और पथ्य हैं।

- मूंग**—रूखे, ग्राही, ~~गण~~ तथा पित्तनाशक, शीतल, स्वादु, थोड़ी बाढ़ी करनेवाली, आंखोंके लिये हितकारी और बुखारको नाश करते हैं। सुशुत और चरक, जरे मूंगमें अधिक गुण कहते हैं।
- उड़द**—हिन्दुओंमें इसे उड़द और उरद कहते हैं। संस्कृतमें माष और बंगलामें माष-कलाय कहते हैं। उड़द—भारी, पाकमें मधुर, चिकना, रुचि करनेवाला वातनाशक, हृत्तिकारक, बलदायक, बौर्य बढ़ानेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक, दूध बढ़ानेवाला, मेदकारक, कफ-कारक और पित्तकारक है। उड़द, दही, मछली और बैंगन ये चारों कफ और पित्तको बढ़ानेवाले हैं।
- मोठ**—बङ्गला भाषा में इसे बन-मूंग कहते हैं। यह वात कारक, ग्राही, कफ तथा पित्त नाशक, हलकी, अग्नि को जीतनेवाली, कौड़े करनेवाली, और बुखार को नाश करने वाली है।
- मसूर**—पाकमें मधुर, ग्राही, शीतल, हलकी, रूखी, बाढ़ी करनेवाला है, किन्तु कफ, पित्त, खून-विकार और बुखार को नाश करनेवाला है।
- अरहर**—कसैली, रूखी, मधुर, शीतल, हलकी, ग्राही, बाढ़ी करनेवाली, रक्तको उत्तम करनेवाली, पित्त और खून-विकार को नाशकरनेवाली है।
- चना**—शीतल, रूखा, हलका, कसैला, विषमो, बाढ़ी करनेवाला, पित्त, खून, कफ और बुखार को नाश करनेवाला है। तेलमें आगपर भुने हुए चनों में भी यही गुण हैं। गीले भुने हुए चने बलदायक और रुचि कारक हैं। सूखे भुने हुए चने—अत्यन्त रूखे, वात और कोढ़ को कुपित करनेवाले हैं।

- मटर—मधुर, पाकमें भी मधुर, और शीतल है ।
- तिल—स्वादु, चिकने, कफ और पित्तको नष्ट करने वाले, बलदायक, बालोंको उत्तम करने वाले, छूने में शीतल, चमड़े को हितकारी, दूध बढ़ाने वाले, घाव में हित करनेवाले, दाँतोंको उत्तम करने वाले, पेशाब को थोड़ा करनेवाले, ग्राही, बाढ़ी करनेवाले, अग्निदीपन करनेवाले और बुद्धि बढ़ानेवाले हैं । सफ़ेद तिल मध्यम है ।
- सरसों—चिकनी, कड़वी, तीक्ष्ण, गर्म, कफ और बाढ़ी नाश करनेवाली, खून, पित्त और अग्निको बढ़ानेवाली ; खुजली, कोढ़ और कीड़ोंको नाश करने वाली है । जो लाख सरसों में गुण है वही सफ़ेद सरसों में है ; परन्तु सफ़ेद सरसों उत्तम होती है ;
- रार्दे—कफ तथा पित्तनाशक, तीक्ष्ण, गरम, रक्तपित्त करने वाली ; कुछ रुखी, अग्निको दीपन करनेवाली, खुजली, कोढ़ और कोठे के कीड़ोंको नाश करने वाली है ।

### सूचना ।

सम्पूर्ण नये धान्य—मधुर, भारी और कफकारक होते हैं । एक वर्ष के पुराने ही तो अत्यन्त हलके, पथ्य और हितकारी होते हैं । जौ, गेहूँ, तिल और उड़द ये भी उत्तम और लाभदायक होते हैं लेकिन दो वर्ष से ऊपरके पुराने, रसहीन, रुखे और गुणकारक नहीं होते । मवीन जौ, गेहूँ, उड़द आदि तन्दुरुस्त लोगोंको अच्छे हैं ; लेकिन पथ्य भोजन करनेवालों को पुराने ही अच्छे होते हैं ।

## शाक या तरकारियाँ

### पत्तों के साग।

- बथुआ—** अग्निदीपक, पाचक, रुचिकारक, हलका, दस्तावर है। तिली, रक्तपित्त, बवासीर, कीड़े और त्रिदोष को नाश करनेवाला है।
- चौलाई—** हलकी, शीतल, रुखी, मलमूत्र निकालनेवाली, रुचिकारक, अग्निदीपक, विषनाशक और पित्त, कफ, तथा खून-विकार नाशक है। जल-चौलाई—कड़वी, हलकी है। खून-विकार, पित्त और वातनाशक है।
- पालक—** पालकका साग—शीतल, कफकारक, दस्तावर, भारी, मद्, श्वास, पित्त, खून-विकार आदि नाशक है।
- कुल्फा—** हिन्दीमें इसे नोनिया भी कहते हैं। यह रुखा, भारी, बादी, कफनाशक, अग्निदीपक, स्वादमें खारा और खट्टा, बवासीर, मन्दाग्नि और विषनाशक है।
- चूका—** बहुत खट्टा, स्वाद, वातनाशक, कफ और पित्त करनेवाला, रुचिकारी, पचनेमें अत्यन्त हलका है। बैंगन ■ साथ खानेसे अत्यन्त रुचिकारी है।
- मूली—** मूलीके ताज़ा पत्तोंका साग—पाचक, हलका, रुचिकारक और गर्म है। तेलमें भुना हुआ शाक—त्रिदोष नाशक है। बिना भुना हुआ साग—कफ और पित्त करनेवाला है।
- थूहर—** थूहरके पत्तोंका साग—चरपरा, अग्निदीपक, रोचक, अपारा, वायुगोला, सूजन, अष्टीलिका और पेटके दूसरे रोग नाश करनेवाला है।



गोभी—गोभीके पत्तोंका साग—कोढ़, प्रमेह, खूनविकार, मूत्र-  
कण्डू, और ज्वर नाशक तथा हलका है ।

चना—चनेका साग—रुचिकारक, दुर्जर, कफ और नादो करने-  
वाला, खट्टा, विष्ठम्भकारक, पित्त नाश करनेवाला और  
दाँतोंकी सूजन दूर करनेवाला है ।

सरसों—सरसोंके पत्तोंका साग—चरपरा, पेशाब और पाखानेकी  
बहुत करनेवाला, भारी, पाकमें खट्टा, विदाही, गरम,  
रूखा, त्रिदोषनाशक, खारी, नमकीन, चरपरा, स्वाद  
और सब सागोंमें निन्दित यानी बुरा है ।

### फूलोंके साग ।

केलेका फूल—चिकना, मीठा, भारी, शीतल, कसैला है । बादी, पित्त,  
रक्तपित्त और ज्वर रोगको नाश करता है ।

सहजने का फूल—इसका साग चरपरा, तोष्ण, गरम, नसोंमें सूजन करने-  
वाला, कीड़े, बादी, नासूर, तिखी और गोलिकी नाश  
करनेवाला है ।

सेमलके फूल—इनका साग जो घी और सेंधानीन डालकर पकाया जाय  
तो दुःसाध्य प्रदरको नाश करता है । रस और पाकमें  
मीठा, कसैला, शीतल, भारी, आही, बादी करनेवाला  
कफ और पित्तको नाश करनेवाला है ।

### फलोंके शाक ।

पेठा—इसे संस्कृतमें कुष्माण्ड कहते हैं । यह पुष्टिकारक,  
वीर्यवर्धक, भारी है । पित्त, खूनविकार और  
वात नाशक है । कच्चा पेठा—अत्यन्त शीतल  
नहीं है ; स्वादु, खारी, अग्निदीपक, हलका, वस्ति  
(मूत्राशय) को शोधनेवाला, भृंगी और पागलपन आदि  
मानसिक रोगों तथा सब दोषों को जीतनेवाला है ।

- ककड़ी-** कच्ची ककड़ी—शीतल, रुखी, ग्राही, मधुर, भारी, रुचि-  
कारी और पित्त नाशक है। पक्की ककड़ी—प्यास,  
अग्नि और पित्त कारक है।
- चचेड़ा-** बादी और पित्त नाशक है। बलदायक, पथ्य और रुचि-  
कारक है। शोष-रोगी को अत्यन्त हितकारी है ;  
लेकिन परधनसे गुणमें कुछ कम है।
- करेला-** शीतल, मल-भेदक, दस्तावर, हलका, कड़वा है ; बादी  
नहीं करता और बुखार, पित्त, कफ, खूनविकार,  
पीलिया, प्रमेह और कीड़ोंको नाश करनेवाला है।
- नेनुआ-** नेनुआको घियातोरई भी कहते हैं। यह चिकनी,  
रक्तपित्त और बादीको नाश करती है।
- तोरई-** शीतल, मीठी, और बादी करनेवाली, पित्तनाशक  
और अग्निदीपक है। श्वास, खाँसी, ज्वर और कीड़ों  
को नाश करती है।
- परवल-** पाचक, हृदयको हितकारी, वीर्यवर्धक, हलका, अग्नि-  
दीपन करनेवाला, चिकना और गारा है। खाँसी, खून-  
विकार, बुखार, त्रिदोष और कीड़ोंको नाश करता है।  
परवल की डण्डी—कफ नाशक है। परवलके पत्ते-पित्त  
नाशक हैं और फल—त्रिदोष नाशक है।
- सेम-** शीतल, भारी बलदायक, दाहकारक और वात तथा  
पित्त नाशक है।
- बैंगन-** हिन्दीमें इसे भराटा और भाँटाभी कहते हैं। बैंगन—  
मीठा तीक्ष्ण, गर्म है किन्तु पित्तकारक नहीं है। अग्नि-  
दीपन करनेवाला, वीर्य बढ़ानेवाला, हलका है। बुखार,  
बादी और कफको नाश करनेवाला है। छोटे बैंगन—  
कफ और पित्त नाशक हैं। बड़े बैंगन—पित्तकारक  
और हलके हैं। बैंगन का भर्सा—कुछकुछ पित्तकारक,

हलका, अग्नि दीपन करनेवाला है ; कफ, मूत्र, बाढ़ी और आम को नाश करता है । एक तरहके बैंगन मुर्गे के अण्डे के साफ़िक होते हैं । यह बैंगन काले बैंगनी से गुणमें कम है लेकिन बवासीर रोगमें विशेष हित-कारो है ।

**टिंडे**—रुचिकारक, दस्तावर, बहुत शीतल, वातकारक, रुखे, पेशाब बढ़ानेवाले हैं । पित्त, कफ और पथरी रोगको नाश करते हैं ।

**ककोड़ा**—मलनाशक, अग्निदीपन करनेवाला, कोढ़, जौमिचलाना, अरुचि, खाँसी, श्वास और बुखारको नाश करता है ।

### कन्दाँ के शाक ( साग )

**जिमी-कन्द**—अग्निको दीपन करनेवाला, रुखा, कसैला, खुजली करनेवाला, चरपरा विष्टभी, रुचिकारी और हलका है । बवासीर और कफ को नाश करता है । विशेष करके बवासीर रोगमें पथ्य है । तिन्नी और गोलेको भी नाश करता है । कन्दाँ के जितने साग होते हैं उनमें जिमी-कन्द यानो सूरण श्रेष्ठ है । जिनको दाद, रक्तपित्त और कोढ़ हो उनको जिमीकन्द खाना अच्छा नहीं ।

**आलू**—शीतल, विष्टभी, मीठा, भारी, मूत्र करनेवाला, रुखा, दुर्जर, बलदायक, वीर्यवर्धक, कुछ अग्नि-वर्धक, रक्त-पित्त नाशक, लेकिन कफ और बाढ़ी करनेवाला है । रतालू वगैरः के गुण भी ऐसे ही जानने चाहिये ।

**अरुई**—इसे घुर्रयाँ भी कहते हैं । घुर्रयाँ—बलदायक, चिकनी, भारी, हृदय रोग तथा कफको नाश करनेवाली किन्तु विष्टभी है । तेलमें भूनी हुई घुर्रयाँ—अत्यन्त रुचिकारी हैं ।

**मूली**—मूली दो प्रकारकी होती हैं। छोटी और बड़ी। छोटी मूली चरपरी, गर्म, रुचिकारक, हलकी, पाचक, त्रिदोष नाशक, खरको उत्तम करनेवाला ; ज्वर, श्वास, नाकके रोग, कण्ठ-रोग, और नेत्र-रोग नाशक है। बड़ी मूली रुखी, गर्म, भारी, त्रिदोषको उत्पन्न करनेवाली है। यही बड़ी मूली जो तेलमें पकाई जाय तो त्रिदोष नाशक है।

**गाजर**—मौठो, तोष्ण, कड़वी, गर्म, शग्निको दीपन करनेवाली, हलकी, आह्वी है। रक्तपित्त, बवासीर, संघर्षणौ, कफ और बादीको नाश करनेवाली है।

**कसेरू**—शैतल, मौठा, कसैला, भारी, आह्वी, वीर्यवर्धक, वात, कफ और अरुचि करनेवाला, दूध बढ़ानेवाला है। पित्त, खूनविकार, दाह और नेत्र रोग नाशक है।

### फलों के गुण ।

**आम**—आम जगतमें प्रसिद्ध है। इसके समान और कोई दूसरा फल नहीं है। हमारे भारतवर्षमें आम बहुतायत से होता है। लाख लाख धन्यवाद हैं उस परब्रह्म परमात्मा को जिसने हमारे देशमें आम जैसा अमृत फल पैदा किया। यहाँ से आम जहाज़ों द्वारा बलायत तक जाता है। आम बहुत दिन तक नहीं ठहरता। इसको बहुत दिनतक रखने की लोगोंने एक बहुत अच्छी तरकीब निकाली है। आमके मुखको मोमसे अच्छी तरह बन्द कर देते हैं। फिर एक साफ़ टौनके

नोट—आह्वी, दीपन, पाचन, लेखन, आदि शब्दों का अर्थ इस पुस्तक में अन्तमें प्रकार आदि क्रम से देखिये।



कनस्तर या काँच के बड़े बरतन ॥ अष्टद भर कर उसीमें आमों को डुबो देते हैं। ऊपर से बरतनका मुख बन्द कर देते हैं। इस तरह रक्खा हुआ आम महीनों बाद जैसे का तैसा निकलता है। अगर यह तरीका न निकलतो तो वलायत तक आमों का पहुँचना मुश्किल था; क्योंकि सुएज नहर की राहसे भी जहाज़ १५ दिनसे पहले वलायत नहीं पहुँचते। जो आजकल आमों को रखते हैं और देशदेशान्तरों ॥ इनका चालान करते हैं उनको खूब नफ़ा होता है। आम जैसे फलको सारी दुनिया तरसतो है। संस्कृत में आम के आम्र, रसाल, पिकवत्तभ, फलश्रेष्ठ, स्त्रीप्रिय, वसन्तदूत और नृपप्रिय आदि बहुत से नाम हैं।

**कच्चा आम**—कच्चे आमको कंरी या कच्ची अमियाँभी कहते हैं। यह कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात और पित्तको करनेवाली है। बड़ा और बिना पका आम—खट्टा, रुखा, विदीर्ष, और खूनफिसादको करनेवाला है।

**पका आम**—मीठा, वीर्यवर्धक, चिकना, बलकारो, सुखदायक, हृदयको प्यारा, वर्ण को उत्तम करनेवाला और शीतल है; पित्तकारक नहीं है। कसैली रसवाला आम—कफ, अग्नि और वीर्य को बढ़ाता है। यही आम अगर दरखूत पर पका हो तो भारी, वातनाशक, मीठा, खट्टा और कुछ कुछ पित्तको कुपित करता है।

पालसे पकाये हुए आममें खट्टापन नहीं होता; किन्तु उसमें मीठापन विशेष होता है।

आमका निकाला हुआ रस—बलदायक, भारी, वातनाशक, दस्तावर, हृदयको अप्रिय, दृष्टि करनेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक और कफ बढ़ानेवाला है।

दूधके [ ] यदि आम खाया जाता है तो [ ] बादी और पित्तको नाश करता है, रुचिकारक, पुष्टिदायक, बलकारक और वीर्ययुक्त होता है ; स्वादमें बहुत ही अच्छा, मीठा और तासीरमें शीतल होता है । आम खाकर दूध पीना बहुत ही गुणदायक है ।

### अमचूर ।

कच्चे आमके ऊपरका छिलका छील [ ] फेंक देते हैं । गूदेकी फाँकेसी बनाकर धूपमें सुखा लेते हैं । इन सूखे हुए आमके टुकड़ोंको अमचूर कहते हैं । अमचूर—खट्टा, कसैला, स्वादिष्ट, दस्तावर, और [ ] तथा बादोंको जीतनेवाला होता है । अमचूर की खट्टाई देनेसे बहुतसी तरकारियाँ खूब मजेदार बनजाती हैं ।

### अमावट ।

पके हुए आमोंका रस निकालकर, कपड़े पर डाल कर, सुखा लेते हैं । ज्यों ज्यों रस सूखता है त्यों त्यों फिर उसपर रस डालते हैं । इसी तरह बारम्बार रस डालनेसे रोटी सौ जम जाती है । खूब सुखाकर अच्छे बरतनमें रख देते हैं । इसीको अमावट या अम्नावत कहते हैं । अमावट—दस्तावर, रुचिकारक, सूरजकी किरणोंसे सूखनेके कारण हलका, प्यास, वमन और पित्तको नाश करनेवाला है ।

### आमका फूल ।

आमके भीर होता है उसेही फूल भी कहते हैं । यह भीर—शीतल, रुचिकारी, आहो, वातकारक [ ] ;

अतिसार, कफ, पित्त, प्रमेह और दुष्ट रुधिर (खून) को नाश करता है।

### आमकी गुठली।

आमकी गुठली ही आमका बीज है। यह कसेली, कुछ खट्टी और मोठी होती है। वमन, अतिसार और हृदयको जलनको नाश करती है।

### आमके नये पत्ते।

ये रुचिकारक, कफ और पित्तको नाश करनेवाले और मङ्गल-रूप हैं। उत्सवों पर, डोरियोंमें पिरोकर घरके दरवाजों पर लटकाये जाते हैं। इनके देखनेसेही चित्त ■■■ हो जाता है।

कलमी  
आम—

कलमी आमको हिन्दोमें मालदह आम और संस्कृतमें राजाम्न कहते हैं। यह आम कसेला, स्वादिष्ट, खच्छ, शोतल, भारी, ग्राही और रुखा है। हस्तकण्ठ, अफारण और बादी करता है; लेकिन ■■■ और पित्तको नष्ट करता है।

कोशम्भ  
आम

कोशम्भ आम या कोशाम्न जङ्गली आमको कहते हैं। इसके दरखत आमकेही समान होते हैं किन्तु पत्ते और ■■■ छोटे छोटे होते हैं। इस आमका कच्चा फल—ग्राही, वातनाशक, खट्टा, गरम, भारी और पित्तकारी होता है; लेकिन पका ■■■ अग्निकी दीपन करनेवाला, रुचिकारक, हलका, गरम होता है और ■■■ तथा बादीको नाश करता है।

### आमके अचार।

आमसे कितनेही प्रकारके अचार, अचारी, और मुरब्बे आदि तैयार कियेजाते हैं। पके आमोंके रससे

“आम्रपाक” नामका बहुत मजेदार, पुष्टिदायक और बलवर्धक पाक तैयार किया जाता है। आम्रपाक बनानेकी विधि आगे लिखेंगे।

### सूचना ।

अत्यन्त आम खानेसे—मन्दाग्नि, विषमज्वर, खून-विकार, दस्तकाज और आँखोंके रोग होते हैं ; इसलिये बहुत आम न खाने चाहियें। ज़ियादतर दोष खड़े आम ■ है मोठे आममें नहीं है।

अगर बहुत आम खाये हों तो सीठकी पानीकी साथ खावे या ज़ीरा कालेनोनकी साथ खावे।

**कटहर**—इसका कच्चा फल—ग्राही, वातकारक, कसैला, भारी, दाहकारक, मधुर, बलदायक, कफ और मेद को बढ़ाने वाला है।

**बड़हर**—इसका पका फल—मीठा, खट्टा, वात तथा पित्तनाशक, कफ तथा अग्नि को करनेवाला, रुचिकारक, वीर्य-वर्धक है।

**केला**—मीठा, शीतल, ग्राही, भारी, चिकना है। कफ, पित्त, रक्तविकार, दाह, घाव, ज्वररोग और बादी को नाश करता है।

पकाकेला—स्वादु, शीतल, वीर्यवर्धक, पुष्टि-कारक, रुचिकारक, मांस बढ़ानेवाला है। भूख, प्यास, आँखोंके रोग और प्रमेहको नाश करता है।

**कचरियाँ**—कचरियोंको सैध और फूट भी कहते हैं। कच्ची कचरियाँ—मीठी, रुखी, भारी, पित्त और कफनाशक तथा ग्राही लेकिन गरम नहीं होतीं। पकी कच-रियाँ—गरम और पित्त करनेवाली हैं।



**नारियल**—इसका फल—शीतल, दुर्जर, मूत्राशयको शोधनेवाला, ग्राही, पुष्टिकारक, बलदायक और वात, पित्त, रक्त-विकार तथा दाहको नाश करनेवाला है। कोमल नारियल का फल—विशेष करके पित्तज्वर और पित्तके दोषों को नष्ट करता है।

नारियल पुराना—भारी, पित्तसारक, बिदाही और विष्टंभी है।

नारियल का पानी—शीतल, हृदय को प्रिय, अग्निदीपक, वीर्यवर्धक, हलका, प्यास और पित्तको नाशकरनेवाला, मीठा और मूत्राशय को शुद्ध करने वाला है।

**दाख**—कच्चा अंगूर—हीनगुण और भारी है। पका हुआ अंगूर—रक्तपित्त करनेवाला है। पका हुआ अंगूर या पकी दाख—दस्तावर, शीतल, आंखों को हितकारी, धातु पुष्ट करनेवाली और भारी है। प्यास, ज्वर, श्वास, उल्टी होना, वातरक्त, कामला, मूत्रलक्ष्म, रक्तपित्त, मोह, दाह, शोष और मदाशय को नाश करती है। गायके घन माफ़िक दाख—वीर्यवर्धक, भारी, और पित्तको नष्ट करनेवाली है। किशमिश—वीर्यवर्धक, भारी, कफ और पित्त नाश करती है।

**खजूर**—शीतल, रुचिकारक, भारी, तृप्तिदायक, पुष्टिकारक, ग्राही, वीर्यवर्धक और बलदायक है। घाव, चयरोग, रक्तपित्त, कोठे की वायु, वमन, कफ, ज्वर, अतिसार भूख, प्यास, खाँसी, श्वास, मद, मूर्च्छा, वातपित्त और मद्यसे हुए रोगों को नाश करता है।

**बदाम**—गरम, चिकना, वीर्यवर्धक, भारी और वातनाशक है।

बदाम की मींगी—मोठी, वीर्यवर्धक, पित्त और

- वात नाशक, चिकनो, गरम, कफकारक, और रक्तपित्त रोगी को सुकसानमन्द है ।
- सेब**—वात ~~नाशक~~ पित्त नाशक, पुष्टिकारक, कफकारक, भारी पाकमें तथा रसमें मधुर, शीतल, रुचिकारक और वीर्य को बढ़ानेवाला है ।
- नासपाती**—हलकी, वीर्यवर्धक, बहुत मीठी, वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषोंको नष्ट करनेवाली है । संस्कृत में इसे ~~नासपाती~~ कहते हैं ।
- तरबूज**—शाही, शीतल, भारी, आँखों की ताकत, पित्त और वीर्य को बढ़नेवाला है । पका तरबूज—गरम, खारी, पित्तकारक ; किन्तु ~~कफ~~ और बाढ़ीको नाश करता है ।
- खरबूजा**—पेशाब लानेवाला, बलदायक, कोठेको साफ करनेवाला । अत्यन्त खाद, शीतल, वीर्यवर्धक, पित्त और ~~वात~~ नाशक है । जो खरबूजा खड़े, भीठे और खारी रसका हो वह रक्तपित्त और घोर सोजाक करता है ।
- खीरा**—नवीन खीरा—मोठा, शीतल, प्यास, ग्लानि, दाह, पित्त और अत्यन्त रक्तपित्त नाशक है । पका खीरा—खट्टा, गरम, पित्तकारक और कफ तथा बाढ़ी को नाश करता है । खीरेका बीज—पेशाब लानेवाला, शीतल, रुखा, पित्त और मूत्रकच्छ को नाश करता है ।
- ताड़**—ताड़का पका फल—पित्त, खून और कफ को बढ़ानेवाला, मुश्किल पचनेवाला, बहुत पेशाब लानेवाला अभिष्यन्दि, तन्द्रा और वीर्य देनेवाला है ।
- बैल**—कच्चाबैल \* शाही है ; कफ, वात, ग्राम और ~~वात~~ को

\* बैल की कोड़कर और सब फल पके हुए सुखकारी होते हैं ; लेकिन बैल तो कच्चा ही अधिक सुखदायक होता है । दाख, बील, भँविला और हरड आदि फल सूखे अधिक सुखदायक होते हैं ।

नाश करता है। पकावेल—भारी, तीनी हीपवाला, दुर्जर, दुर्गन्धित, दाह करनेवाला, घाहो, मीठा और अग्नि को मन्द करनेवाला है।

कैथ—मारवाड़ी इसे काथोड़ी कहते हैं। कैथका पकाफल— भारी है; प्यास, हिचकौ, बादी और पित्तको नाश करता है। बहुतही छोटाफल—कसेला, कण्ठ को पचानेवाला, घाहो और सुशुक्ल से पचनेवाला है।

नारङ्गी—मीठो, खटो, अग्निको दीपन करनेवाली और वातनाशक है। दूसरे प्रकार की नारङ्गी, खट्टी, बहुत गरम, सुशुक्ल से पचनेवाली, वातनाशक और दस्तावर है।

जामुन—बड़ोजामुन—स्वादिर, विष्टभो, भारी और रुचिकारी है। छोटी जामुन का फल भी ऐसा ही होता है; विशेष कर दाह को नाश करता है।

बेर—पकाहुआ और बहुत मीठा बेर—शीतल, दस्तावर, भारी, वीर्यवर्धक, पुष्टिकारक है और पित्त, दाह, रुधिर विकार, ज्वर, तथा प्यास को नाश करनेवाला है।

बहुत छोटा अर्थात् भाड़ी बेर—खट्टा, कसेला, कुछ कुछ मीठा, चिकना, भारी, कड़वा और वात तथा पित्त नाशक है।

सूखा हुआ बेर—दस्तावर, अग्निवर्धक, हलका होता है और प्यास ग्लानि तथा रुधिर-विकारको नाश करता है।

करोँदे—कच्चे करोँदे—खट्टे, भारी, प्यास नाशक, गरम, रुचिकारी होते हैं; रक्तपित्त और कफ करते हैं।

पके करोँदे—मीठे, रुचिकारी, हलके, पित्त और वात नाशक हैं।

**चिरौजी**—चिरौजीकी मींगी—मीठी, वीर्यवर्धक, पित्त तथा वात नाशक, हृदयको प्रिय, कठिनतासे पचनेवाली, चिकनी, विष्टभी और आम बढ़ानेवाली है।

**खिरनौ**—वीर्यवर्धक, बलदायक, चिकनी, शीतल, भारी, हौतो है और प्यास, सूखा, मद, भ्रान्ति, क्षय, तीनों दोष, तथा रक्तपित्त नाशक है।

**सिंघाड़ा**—शीतल, स्वादिष्ट, भारी, वीर्यवर्धक, कसैला, ग्राही, वीर्य, वात तथा कफको करनेवाला और पित्त, रुधिर-विकार तथा दाहको नष्ट करता है।

**फालसा**—पका फालसा—पाकमें मधुर, शीतल, विष्टभी, पुष्टिकारक, हृदयको प्रिय और पित्त, दाह, रक्तविकार, ज्वर, क्षय तथा बादीको नष्ट करता है।

**शहतूत**—पका शहतूत—भारी, स्वादिष्ट शीतल, पित्त और बादीको नाश करता है।

**अनार**—मीठा अनार—त्रिदोष नाशक, दृढिदायक, वीर्यवर्धक हलका, कसैले रसवाला, ग्राही, चिकना, बुद्धि और बलदायक है और दाह, ज्वर, हृदय रोग, कण्ठरोग तथा मुखकी दुर्गन्धि को नष्ट करता है।

खटमीठा अनार—अग्नि को दीपन करनेवाला, रुचिकारी, कुछ कुछ पित्तकारक और हलका है।

खट्टा अनार—पित्तको उत्पन्न करनेवाला है। और वात तथा कफको नष्ट करता है।

**अखरोट**—इसका गुण बादामके समान है। विशेष करके कफ और पित्त को क्षुपित करता है।

**बिजौरा**—मधुर, रस में खट्टा, अग्नि को दीपन करनेवाला, हलका कण्ठ, जीभ तथा हृदय को शुद्ध करनेवाला, और श्वास खाँसी, अरुचि तथा प्यास को नाश करता है।



**चकोतरा**—स्वादु, रुचिकारक, शीतल और भारी होता है ; रक्तपित्त, क्षय, श्वास, खाँसी, हिचकी और भ्रम को नाश करता है ।

**जम्भीरी-नीबू**—गरम, भारी और खट्टा होता है । वात, कफ, मलमंघ, शूल, खाँसी, वमन, प्यास, आमसम्बन्धी दोष, मुखकी विरसता, हृदयकी पीड़ा, अग्निकी मन्दता और क्षमि ( कौड़े ) नाशक है । एक जम्भीरी नीबू छोटा होता है वह प्यास और वमनको नष्ट करता है ।

**कागजी-नीबू**—खट्टा, वातनाशक, दीपन, पाचन और हलका होता है । यह नीबू कीड़ोंको नाश करनेवाला, पेटका दर्द आराम करनेवाला, अत्यन्त रुचिकारक, वात, पित्त, कफ तथा शूलवालोंको अत्यन्त हितकारी है । तीनों दोष, अग्नि क्षय, बादोंकी पीड़ावालोंको, विषसे दुखियोंको, अग्नि-मन्दवालोंको यह नीबू देना चाहिये । इस नीबूका हिलका बहुत पतला होता है इसी कारण इसे कागजी नीबू कहते हैं ।

**मीठानीबू**—इसे शर्बती नीबू भी कहते हैं । यह मीठा और भारी होता है । वात, पित्त, विष, साँपका जहर, खून-विकार, शोष, अरुचि, प्यास और वमन को नाश करता है ; लेकिन कफसम्बन्धी रोगोंको करता है और बल तथा पुष्टि बढ़ाता है ।

**कमरख**—शीतल, ग्राही, स्वादिष्ट और खट्टी होती है । कफ और बादों को नाश करती है ।

**द्रुमली**—कच्ची द्रुमली—खट्टी, भारी, वात विनाशक है । पित्त, कफ और रुधिर-विकार करनेवाली है ।

पकी द्रुमली—अग्निप्रदीपक, रुखी, दस्तावर और गरम होती है, कफ और वात का नाश करती है ।

### सूचना ।

- (१) बेल के फल के सिवाय सब फल पके हुए ही गुणकारक होते हैं । बेल कच्चा ही अधिक गुणकारी होता है । दाख, बेल और हरड़ आदि सूखी हुई अधिक गुणदायक होती हैं । बाकी सब फल रस सहित ही अधिक गुणकारक होते हैं ।
- (२) जो गुण फलोंमें कहे गये हैं वही उनको भिगियों भी समझने चाहिये ।
- (३) जो [ ] बर्फ से, आगसे, खुराब हवासे, साँप [ ] अथवा कीड़े वगैरः से बिगड़ गया हो, बिना समय फला हो ; खुराब ज़मीन में पैदा हुआ हो, या पक कर बिगड़ गया हो, [ ] कभी [ ] खाना चाहिये ।

## कृतान्न अथवा तैयार किये हुए पदार्थोंके गुण ।

मुनियोंने जिन पदार्थोंमें जो गुण कहे हैं उन पदार्थोंके बनाये हुए अन्नोंमें भी वही सम्पूर्ण गुण होते हैं—यह सामान्यता से कहा गया है । किसी अन्नमें संस्कार भेद से दूसरे गुण हो जाते हैं ; जैसे कि पुराने चावलों का भात हलका होता है परन्तु वही शालि चावलों का भात खिलता नहीं और चिउरा भारी होता है । कहीं संयोग ( मिलने ) के प्रभाव [ ] गुणोंमें फर्क होजाता है । जैसे कि—दुष्ट अन्न भारी होता है और घी भी भारी होता है ; परन्तु वही दुष्ट अन्न अगर घी [ ] बनाया गया हो

ती हलका और हितकारी होता है। इसी कारण नीचे कुछ तैयार किये हुए यानी पकाए हुए पदार्थों के गुण और पोछेसे दो चार असृत समान स्वादिष्ट और गुणकारी चीजें बनाने की सरल तरकीबें भी लिखते हैं।

- भात**—अग्निकारक, पथ्य, तृप्तिदायक, रुचिकारक और हलका है। लेकिन बिना धीरे हुए चावलों का—बिना मंड़ निकाला हुआ और ठण्डा भात—भारी, अरुचि कारक और कफकारक है।
- दाल**—मूंग, अरहर, चना और उड़द आदि की दाल जो नमक अदरक, हींग आदि के साथ जल में पकाई जाती है वह—विष्टम्भकारी, रुखी और विशेष कर शीतल है। भुनी हुई बिना छिलकों की दाल अत्यन्त हलकी है।
- खिचड़ी**—दाल चावल मिलाकर जो खिचरी पकाई जाती है वह—वीर्यवर्धक, बलदायक, भारी, कफ और पित्तको पैदा करनेवाली, दुर्जर और सूख करनेवाली है।
- खीर**—अध-घीटे दूधमें, घीमें भुने हुए, चावल डालकर पकावे। चावल पक जायें तब साफ सफेद बूरा और घी डाले, यह उत्तम खीर है। खीर—दुर्जर, पुष्टिकारक और बलदायक है। बहुत ही उत्तम खीर बनाने की विधि आगे लिखेंगे।
- सेमई**—तृप्तिकारक, बल बढ़ानेवाली, भारी, पित्त और वात नाशक, मलको रोकनेवाली, सम्भानकारक और रुचि को उत्पन्न करनेवाली है; मगर इन्हें अधिक न खाना चाहिये।
- पूरी**—पुष्टिकारक, वृष्य, बलवर्धक, रुचिकारक, भारी,

पाकमें मधुर और त्रिदोष नाशक है। बाजार की पुरियाँ इसके विपरीत बहुत ही नुकसानमन्द होती हैं।

**कचौरी**—भारी, स्वादिष्ट, चिकनी, और बलकारी होती है। पित्त और खूनको बिगाड़ती है और आँखोंकी रोशनी कम करती है। तासीरमें गरम और बादी नाशक ; अगर कचौरी घीमें बनाई जाय तो आँखोंके लिये फायदेमन्द और पित्तको नाश करती है।

**बड़े**—उड़दकी पिट्टीमें नोन, हींग और अदरक मिला तेलमें पकाकर जो बड़े बनाये जाते हैं वह—बलदायक, पुष्टिकारक, वीर्यवर्धक, वायुनाशक, रुचिकारक, विशेष करके लकड़के रोगियोंको सुफोद, दस्तावर, कफकारी और जिनकी अग्नि दीप्त है उनको उत्तम हैं। मूँग के बड़े छाक में भिगो दे और उनको सेवन कर तो हलके और शीतल हैं ; बल्कि संस्कार के प्रभाव से त्रिदोष नाशक और हितकारी होते हैं।

**बड़ी**—उड़दकी पिट्टी में हींग, नोन और अदरक मिलाकर कपड़े पर बड़ी तोड़ कर सुखाले। पीछे तेल या कढ़ी में डाल कर पकावे। इन बड़ियों में उड़द के बड़ों के समान गुण होता है।

पेठेकी बड़ियाँ भी गुण में बड़ों के समान हैं ; विशेषता यह है कि रक्तपित्त नाशक और हलकी हैं।

मूँगकी बड़ी—रुचिकारी, हलकी और मूँगकी दाल के समान गुणवाली है।

**कढ़ी**—पाचक, रुचिकारक, हलकी, अग्नि-प्रदीपक, कुष्ठ र पित्त को कुपित करनेवाली, कफ, बादी और मलके अवरोध को करता है।



- पकौड़ी**—घसन की पकौड़ियाँ बनाकर जो कढ़ी में डाली जाती है—रुचिकारी, विष्टम्भी, बलदायक और पुष्टिकारक है।
- बूँदी**—हलके, आह्वी, त्रिदोषनाक, स्वादिष्ट, शीतल, रुचिकारक, आँखों को हितकारी, ज्वरनाशक, बलदायक और तृप्ति कारक है।
- मोतीचूर**—बलकारक, हलके, शीतल, कुछ वायुकारक, विष्टम्भी, ज्वर नाशक, तथा पित्तरक्त और कफ नाशक है।
- केलड्डू**—पुष्टिकारक, कान्तिकारक, बलदायक, धातुवर्धक, शुष्क, रुचिकारी और तुरन्त तृप्तिकारक है।
- जलेबी**—वीर्यवर्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात और पित्त-नाशक, अग्नि को दीपन करनेवाली, पुष्टिकारक, चिकनी, मीठी, शीतल और दस्तावर है। महाभारत ■ महा बलवान भीमसेन रसोई बनाने ■ प्रसिद्ध थे। उन्होंने बहुत ही उत्तम सिखरन बनाई थी और श्रीकृष्ण भगवान ने बार बार माँग पाए खाई थी उसके बनाने की विधि आगे ८७ सफे में लिखी है।
- इमली**—पकी इमली को जल में भिगोकर खूब मलसे ; उस ■ सफेद बूरा, मोल मिर्च, लौंग और कपूर आदि डाल कर खुशबूदार करले। इसी को इमली का पन्ना कहते हैं। यह पन्ना—वात विनाशक, पित्त और कफ करनेवाला, रुचिकारक और अग्निवर्धक है।
- का पन्ना**—रुचिकारक, पाचक, अग्निदीपन करनेवाली, पेट का दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध नाशक है और कोठे को अत्यन्त शुद्ध करनेवाला है।
- काँजी**—रुचिकारक, पाचक, अग्निदीपन करनेवाली, पेट का दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध नाशक है और कोठे को अत्यन्त शुद्ध करनेवाला है।
- तिलकुट**—तिलों को कूटकर उसमें गुड़ आदि मिलावे उसे तिलकुट कहते हैं। तिलकुट—मलकारक, शुष्क, वातनाशक,

कफ और पित्त कर्त्ता, पुष्टिदायक, भारी, चिकना और पेशाब की अधिकता को नाश करता है ।

**खील**—छिलकी सहित चावल भाड़ में भुनाले । इस को लाजा या खील कहते हैं । खीलों—मौठी, शीतल, हलकी, अग्नि प्रदीपक, मल और मूत्र को कम करनेवाली, रुखी और बलदायक हैं । पित्त, कफ, वमन ( कण्टा होना ) अतिसार, दाह, खूनफिसाद, प्रमेह, मेद और प्यास को नाश करती हैं ।

**बहुरी**—भाड़ में भुने हुए जीरों को धाना या बहुरी कहते हैं । ■■■ बड़ी कठिनार्द्र ■■■ पचनेवाली, भारी, रुखी, प्यास लगानेवाली है ; लेकिन प्रमेह, कफ और वमन नाशक है ।

**हलुआ**—पुष्टिकारक, वृष्य, बलकारक, वात और पित्तनाशक, चिकना, कफकारक, भारी, रुचिकारी और अत्यन्त तृप्तिकारक है ।

**गेहूँ की रोटी**—बलकारक, रुचिकारक, पुष्टिकारक, धातु बढ़ानेवाली, वात नाशक, कफकारी, भारी और जिनकी अग्नि प्रदीप्त है उन को हितकारी है ।

**बाटी**—पुष्टिकारक और वीर्य कारक है ; फीनस, ■■■ और खाँसी को आराम करती है ।

**जौ की रोटी**—रुचिकारी, मौठी, विशद, हलकी, मलकारक, वीर्यवर्धक, वातनाशक और बलकारी है ; कफ सम्बन्धी रोगों को नाश करती है ।

**बेठई**—बलदायक, वृष्य, रुचिकारक, वातनाशक, गरम, तृप्तिदायक, भारी, पुष्टिकारक, अत्यन्त वीर्यवर्धक, मलमेदक, मूत्रलान्धवाली, दूध और मेद बढ़ानेवाली, क्षिप

और कफकारक है ; गुद-कील (गुदाके मससे) अर्द्धित-  
वायु और श्वास आदि को नाश करती है ।

**पापड़**—अंगारों पर भुना हुआ पापड़—अत्यन्त रुचिकारक,  
अग्निप्रदीपक, पाचक, रुखा और कुछ भारी है । यह  
गुण उड़द की दालके पापड़ों के हैं । मूँग के पापड़ों में  
भी यही गुण हैं, विशेषता यही है कि मूँगके पापड़  
कुछ हलके और रुचिकारक हैं ।

## कुछ उत्तमोत्तम खाने की चौजे बनाने की विधि

श्रीकृष्ण की प्यारी रसाला ।

( सिखरन )

पहिले ५१२ तोले ( ६ सेर, ६ छटाँक और २ तोले ) भैंस का  
उत्तम दूध लावे । दूध में खटार या [ ] न हो । [ ] दूधको  
मिष्टी की कोरी दो हाँड़ियों में जमा दे । दही में खटापानी न रहे  
तब उसको साफ कपड़े में रख कर २५६ तोला ( ३ सेर, ३ छ०  
और १ तोला ) बहुत सफेद बूरा इस तरह से डाले कि दही [ ]  
थोड़ा बूरा डालकर नौचेको साफ बरतन में दही छनता जाय ।  
पीछे इस में लींग, इलायची, कपूर और कालो मिर्च चतुरार्ध [ ]  
डाले यानी न तो अधिक होजाय न कम । कपूर वगैरः अधिक  
डाल देनेसे सिखरन बिगड़ जायगी । यही सिखरन भोमसेन ने  
बनाई थी और श्रीकृष्ण भगवानने परम प्रीति से बारम्बार माँग  
माँग कर खाई थी । इसी सिखरन के गुण इसी पुस्तक के ८५ सफे

में लिख आये हैं। इस के जो गुण लिखे हैं वह जाँच करने ठीक पाये गये हैं।

### आमका पन्ना ।

कच्ची अमियों ( कैरियों ) को जलमें औटा कर पीछे सफ़ेद बूरा, शीतल जल, ज़रा सा कपूर और गोलमिर्च डालो। इसी को आमका प्रपानक या पन्ना कहते हैं। यह श्रेष्ठ पन्ना मीमसेन ने निकाला है। यह पन्ना तत्काल तृप्ति करनेवाला है।

### नीबूका पन्ना ।

एक भाग नीबू के रस में छः भाग चीनी का शरबत डालो। पीछे एक लौंग और दो चार गोलमिर्च डालो। इसी को नीबू का पन्ना कहते हैं। यह पन्ना—उत्तम, अग्नि को दोषकरनेवाला, रुचिकारी है। भोजन के पीछे पीनेसे सम्पूर्ण आहार को पचा देता है।

### मनमोहन खीर ।

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| दूध निखालिस ७४       | चाँदीके घरक १० माशे        |
| चावल बढ़िया ७१       | किशमिश २७ तोले             |
| चीनी सफ़ेद ७१        | महीन कतरौ डुई गिरी १७ तोले |
| इलायचीके दाने ६ माशे | पिस्ताकतरे डुए १॥७ तोले *  |
| अर्क केवड़ा ६ माशे   | बादामकी मिंगी साफ़ २७ तोले |

### बनाने की तरकीब ।

पहिले दूध औटावो। इसके बाद चावल उसमें छोड़ दो और कलछे से चलाते रहो। जब गलजाय तब उनमें किशमिश,

\* पिसे बादाम और किशमिशों को पानी ज़रा उबाल लेना। पीछे छिलके उतार कर चारू से कतर लेना। दूध औटाने पछले इनकी तैयार कर लेना।



गिरी, पिस्ता, बादाम को मींगी और इलायची छानदी, पीछे नीचे उतारलो और चीनी भुरभुराके अर्क, केवड़ा मिला दो । फिर रक्तावियों में या कलई को दुई थालियों ■ निकाल लो और ऊपरसे चाँदीके वरक चिपकादो । यह खोर बलकारक, पुष्टिदायक, और वीर्य को बढ़ाने वाला है ।

## दूध ।

ईश्वर ने अपने अनुपम सृष्टि में जीवधारियों की प्राण रक्षा के लिये फल फूल शाक पात और अनाज आदि जितनी उत्तमोत्तम चीजें बनाई हैं उन में दूध सब से श्रेष्ठ है । दूध समस्त जीवधारियों का जीवन और सर्व प्राणियों के अनुकूल है । बालक, जब तक अन्न खाने योग्य नहीं होता तब तक, केवल दूध ही पीता है और उसी के बल से जीता रहता और बढ़ता है । इसी कारण दूध को, संस्कृत में, 'बाल-जीवन' भी कहते हैं । बालकों को ज़िन्दा रखने, निर्बलोंको बलवान करने, जवानों को पशुत्वान बनाने, बूढ़ों को बुढ़ापे से निर्भय करने, अनेक प्रकार के रोगियोंको रोग मुक्त करने, और कामियोंको इच्छा पूरी करने की शक्ति जैसी दूध ■ है और चीजों में नहीं है । संसार में जितनी धातुपौष्टिक, बलवर्धक, बुढ़ापे और व्याधियों को जीतनेवाली तथा स्त्री प्रसङ्ग ■ उत्साह बढ़ानेवाली औषधियाँ हैं उन में दूध सब से प्रथम स्थान पाने योग्य है । राज-सभाके भूषण और कवि गिरी-मणि वैद्यश्रेष्ठ लोलिखराज अपनी कान्ता से कहते हैं :—

सौभाग्यपुष्टिबलशुक्रविवर्धनानि ।

किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि ॥

कन्दर्पवर्धनि परन्तु सिताज्ययुक्ता—

दुग्धाहते न मम कोऽपि मतः प्रयोगः ॥

“क्या पृथ्वी में सौभाग्य, पुष्टि, बल, और वीर्य बढ़ाने वाली औषधियाँ बहुत सौ नहीं हैं ? अर्थात् बहुत हैं । हे कन्दर्प को बढ़ानेवालों । लेकिन मेरी समझ में घी और मिश्री मिले हुए दूध से बढ़ कर कोई नहीं है ।” कोक में कोक-रचयिता ने भी कहा है :—

धातु करन और बलधरन मोहि पूछे जो कोय ।

पय समान या जगत् में है नहिं दूसर कोय ॥

भाव प्रकाश में सामान्यता से दूध के गुण इस प्रकार लिखे हैं :—

दुग्धं सुमधुरं स्निग्धं वातपित्तहरं सरम् ।

सद्यः शुक्रकरं शीतं सात्त्व्यं सर्वशरीरिणाम् ॥

जीवनं बृंहणं बल्यं मेध्यं वाजीकरंपरम् ।

वयस्थापनमायुष्यं सन्धिकारि रसायनम् ।

विरेकवान्तिवस्तीनां सेव्यमोजोविवर्द्धनम् ॥

“दूध—मौठा, चिकना, बादो और पित्त को नाश करनेवाला, दस्तावर, वीर्य को जल्दी पैदा करनेवाला, शीतल, सब प्राणियोंके अनुकूल, जीव-रूप, पुष्टि करनेवाला, बलदायक, बुद्धि को उत्तम करने वाला, अत्यन्त वाजीकरण, आयु को स्थापन करने वाला, आयुष्य, सन्धानकारक, रसायन और वमन विरेचन तथा वस्ति क्रिया के समानहो ओज बढ़ानेवाला है ।” उसी ग्रन्थ ■ और भी लिखा है :—“जोर्णत्वर, मानसिक रोग, उन्माद आदि, शोष, मूर्च्छा, भ्रम, संग्रहणी, पीलिया, दाह, प्यास, हृदय-रोग, शूल, उदावर्त, गोला, वस्तिरोग, बवाभोर, रक्तपित्त, अतिसार, योनि-रोग, परिश्रम, ग्लानि, गर्भसाव, इन में मुनियों ने दूध सर्वदा हितकारी कहा है । और भी लिखा है कि बालक, बूढ़े, घाव-

वाले, क्षीण हुए, भूख से दुर्बल अथवा मैथुन से दुर्बल हुए को दूध सदा अत्यन्त लाभदायक है।

सुश्रुत आदि ग्रन्थों में गाय, बकरी, भैंस आदि आठ प्रकारके दूधों का वर्णन किया है किन्तु हम यहाँ ग्रन्थ बढ़ जाने के भयसे गाय भैंस आदि दो तीन प्रकारके दूधों के गुण और दूध सम्बन्धी कुछ नियम लिख करहो इस लेख को समाप्त करेंगे; क्योंकि घोड़ी छयनो आदि के दूध सिवाय कुछ विशेष प्रकार के रोगियोंके और बहुत लोग पीते हैं।

### गाय का दूध।

गायका दूध—विशेष करके रस और पाक में मोठा, शीतल, दूध बढ़ानेवाला, चिकना, बादौ, पित्त और रक्तविकार को नाश करता है; वात आदि दोषों, रस रक्त आदि धातुओं, मल और नाड़ियों को कुछ गीला करता है, भारी है और हमेशा पौनेवालों के सम्पूर्ण रोग और बुढ़ापे को नष्ट करता है। काली गायका दूध—वात नाशक और अधिक गुणवाला है। पीली गायका दूध—पित्त तथा वातनाशक है। सफेद गायका दूध—कफकारक और भारी अर्थात् देर में पचनेवाला है। छोटे बछड़े वाली और बिना बछड़ेवाली गायका दूध—त्रिदोष कारक होता है। बाखरी या बकस गायका दूध—त्रिदोष नाशक, तृपति-कारक और बलदायक होता है। जंगल देश, अनूपदेश और पहाड़ों में चरने वाली गायों का दूध—जंगल देश की गायों का दूध भारी होता है; अनूपदेश की गायों का दूध जंगल देश वालियोंसे भी अधिक भारी होता है और पहाड़ी गायों का दूध अनूपदेशवाली गायों से भी अधिक भारी होता है। गायें जो चीज़ खाती हैं उनके दूध में उसी चीज़ का चिकनापन होता है।

जो गायें थोड़ा अन्न खाती हैं उनका दूध भारी, कफकारक, बलवर्धक, अत्यन्त वृष्य और निरोग मनुष्योंको गुणदायक होता है। जो प्रलाल, करबौ, घास, बिनौला आदि खाती हैं—उनका दूध अत्यन्त हितकारी जानना। यह वैद्यक ग्रन्थकारों का मत है। “खवासुल अदविया” यूनानी चिकित्सा अथवा हिकमत का निष्कर्ष है उसमें लिखा है :—गाय का दूध किसी क़दर मीठा और सफ़ेद मशहूर है। सिल, तपेदिक और फेफड़े के ज़ख़्म को सुफ़ीद है। ग़म (शोक) को दूर करता है और ख़फ़क़ान (पागलपन) को फ़ायदेमन्द है। मैथुन शक्ति बढ़ाता है और चमड़े की रज़त साफ़ करता है। शरीर को मोटा करता है। तबियत को नर्म करता है। दिल दिमाग़ को मज़बूत करता है। मनी (वीर्य) पैदा करता है और जल्दी हज़म होता है।

### भैंस का दूध ।

भैंसका दूध—गायके दूधसे अधिक मीठा, चिकना, वीर्य बढ़ाने-वाला, भारी, नींद लानेवाला, कफकारक, भूख बढ़ानेवाला और ठण्डा है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है कि भैंसका दूध—कुछ मीठा और सफ़ेद होता है और तबियतको ताज़ा करता है ॥

### बकरी का दूध ।

बकरी का दूध—कसैला, मीठा, ठण्डा, ग्राही और हलका होता है। रक्तपित्त, अतिसार, ज्वर, खाँसी और बुखार को आराम करता है। बकरी चरपरे और कड़वे पदार्थ खाती है; पानी थोड़ा पीती है और फिरनेका परिश्रम अधिक करती है; इसी कारण ■ बकरी का दूध सब रोगों को नाश करता है। यह तो वैद्यक की बात है। हिकमत की किताबोंमें लिखा है कि बकरी का दूध गर्मी के रोगोंमें ■ फ़ायदेमन्द है। गर्म मि-ज्जाजवालोंको ताक़त देता है। इसके गरगरे (कुत्ते) करनेसे हल्का



यानी कण्ठ के रोगोंमें बहुत फायदा होता है। पेट को नर्म करता है। हल्का ( कण्ठ ) के खराश और मसाने के जख्म को सुफ़ीद है। सुँह से खून आने, खाँसी, सिल ( कलेजी की सूजन और उसमें मवाद पड़ना ) और फेफड़े के जख्ममें लाभदायक है।

### भेड़ का दूध ।

भेड़ का दूध—खारी, स्वादिष्ट, चिकना, गरम, पथरी-रोग को नाश करनेवाला, हृदय को अप्रिय, हृत्तिदायक, वृष्य, वीर्य कफ और पित्त करनेवाला, बादों की खाँसी और बादी के रोगोंमें हितकारी है।

### ऊँटनी का दूध ।

ऊँटनी का दूध—हलका, मीठा, खारी, अग्निदीपक, दस्तावर है। कौड़े, कोढ़, कफ, अफ़ारा, सूजन और पेट के रोगों को नाश करता है।

### धारोष्णदूध ।

गाय भैंस आदि के थनों से दूध निकलते ही गरम होता है यानी थनों से गरम धार निकलती है। इसीसे उस दूध का नाम धारोष्ण-दूध रक्खा गया है। गाय के थनों से जो गरम गरम दूध निकलता है उसे वहाँ का वहाँ बिना विलम्ब और ज़मीन पर रक्के बिनाही झटपट पीजाना अनेक ग्रन्थोंमें लाभदायक लिखा है। भावप्रकाशमें लिखा है :—

धारोष्णं गोपयो बल्यं लघुशीतं सुधासमम् ।

दीपनञ्च त्रिदोषघ्नं तक्षारा शिशिरं त्यजेत् ॥

गायका धारोष्ण दूध—बल बढ़ानेवाला, हलका, ठण्डा, अमृत के समान, अग्निको दीपन करनेवाला और त्रिदोष-नाशक है। गायका दूध दुहकर ठण्डा हो गया हो तो आगपर गरम करके

पीवे । भैंसका दूध—धारोण न पीना चाहिये । दुहने पीछे शीतल होजाय वही उत्तम है । भेड़ का दूध गरम गरम पीवे । बकरी का दूध औटाया हुआ ठण्डा कर के पीना हितकारी है । कच्चा दूध—अभिष्यन्दि, भारी, कफ और आम बढ़ाने वाला है ; इस लिये गाय और भैंसके सिवाय सब कच्चे दूध अपथ्य समझने चाहिये ।

### गरम किया हुआ दूध ।

औटाया हुआ गरम दूध—कफ और बादीको नाश करता है ; अगर गरम करके ठण्डा कर लिया जाय तो पित्त को नाश करता है । अगर कच्चे दूधमें आधा पानी मिलाकर औटाया जाय और जब पानी जलकर दूध भाव रहजाय तब बह दूध कच्चे दूध से भी अधिक हलका है । बिना पानी मिलाया हुआ दूध, जितना ही जियादह औटाया जाय उतना ही अधिक भारी, चिकना, धातु पैदा करनेवाला और बल बढ़ानेवाला होता है ।

### चीनी मिला हुआ दूध ।

चीनी या खाँड़ पड़ा हुआ दूध—कफकारक और बादी को नाश करने वाला है । साफ बूरा या मिश्री मिला हुआ दूध—वीर्य बढ़ानेवाला और त्रिदोष को नाश करनेवाला है ।

### दूधकी मलाई ।

संस्कृतमें मलाई को 'सन्तानिका' कहते हैं । मलाई—भारी, शीतल, वीर्य पैदा करनेवाली, तृप्ति करनेवाली, पुष्टिदायक, चिकनी, कफ, बल और वीर्यको बढ़ानेवाली है ; पित्त, रक्तविकार और बादीको नाश करती है ।

### सूचना ।

( १ ) सवेरेका दूध संध्याके दूधसे भारी और शीतल होता

संध्याकालका दूध सवेरेके दूधसे हलका और वात तथा कफको नष्ट करता है ।

( २ ) दोपहरके पहले जो दूध पिया जाता है वह बलवर्धक पुष्टिकारक और अग्निवर्धक होता है । मध्याह्नकाल यानी दोपहरको दूध पीनेसे बलकी वृद्धि एवं अग्निदीपन होती है और कफ तथा पित्तका नाश होता है । रातको दूध पीना— बालकोंकी वृद्धि करता है, क्षय-रोगका नाश करता है, बूढ़ोंका वीर्य बढ़ाता है, अत्यन्त पथ्य, अनेक दोषोंको शान्त करनेवाला और आँखोंके लिये हितकारी है ।

( ३ ) रातको केवल दूध ही पीना चाहिये । उसकी साथ भोजन आदि न करे । कोई कोई ऐसा कहते हैं कि रातमें दूधके साथ भोजन करनेसे अजीर्ण होजाता है और नींद नहीं आती ।

( ४ ) दिनमें जो दाह करनेवाले पदार्थ खाये पिये हों उन से पैदा हुए दाहकी शान्तिके लिये नित्य रातमें दूध पीना चाहिये । जिनकी अग्नि तेज है उनको, कमजोरोंको, बालकोंको, बूढ़ोंको और जवानोंको दूध अत्यन्त हितकारी पथ्य और तत्काल वीर्य बढ़ानेवाला है ।

( ५ ) जिस दूधका रङ्ग बदल गया हो, या जिसका स्वाद बिगड़ गया हो, जो खट्टा हो गया हो, जिसमें बदबू आती हो, जो फट गया हो या जिसमें नमक वगैरः मिला गया हो, उस दूधको कभी न पीना चाहिये ; क्योंकि ऐसा दूध पीनेसे बुद्धि आदि नष्ट होजाती है ।

## दही ।

दही—गरम \* अग्निप्रदीपक, चिकना, कुछ कसैला, भारी और पाकमें खड़ा है और श्वास, पित्त, रक्तविकार, सूजन, मेद तथा कफ करता है ; लेकिन मूत्रकृच्छ, जुकाम, शीत, विषमज्वर, अतिसार, अरुचि और दुर्बलता, इन सबमें अत्यन्त हितकारी और बल दोगुना बढ़ानेवाला है ।

### गायका दही ।

गायका दही—विशेष करके मीठा, खड़ा, रुधिकारक, पवित्र अग्निप्रदीपक, हृदयकी प्रिय, पुष्टिकारक और वात नाशक है । सब दहियोंसे गायका दही उत्तम होता है ।

### भैंसका दही ।

भैंस का दही—बहुत चिकना, कफकारक, वात और पित्त नाशक, पाकमें मीठा, अभिष्यन्दि, दृढ, भारी और रक्तविकार नाशक है ।

### बकरीका दही ।

बकरीका दही—उत्तम, ग्राही, हलका, त्रिदोष नाशक और अग्निदीपक है ; श्वास, खाँसी, बवासीर, ज्वर रोग और दुर्बलता में हितकारी है ।

### शकर मिला हुआ दही ।

बूरा मिला हुआ दही—श्रेष्ठ है ; प्यास, पित्त, रक्तविकार

\* लेकिन खवासुलअदविया हिक्मतके निघण्टु में लिखा कि दही—किसी कदर तुर्क और सफ़ेद है । तासीरमें सर्दतर है । सर्द मित्राजवालों और मेदेकी तुक्सान पहुँचाता है । अगर दहीको चहरे पर मले तो चहरेकी खुश्की और भोंईकी नाश करता है । गर्म मित्राजवालों और प्यासको तसकीन देता है ; देरमें हजम होता है ; रुतबत बढ़ाता है ; और नाइकी कुव्वत देता ।



और दाह नाशक है। गुड़ मिला हुआ दही—वातनाशक, वृण्ण पुष्टिकारक, तृप्तिदायक और भारी है।

### दही खानेके नियम।

( १ ) रातमें दही न खाना चाहिये। यदि खाना ही हो तो बिना घी और बूरेके, बिना मूंगकी दालकी, बिना शहदकी, बिना गरम किये हुये, और बिना आँवलीके न खावे। जैसा ऊपर लिख आये हैं घी बूरा आदि मिलाकर, रातमें, दही खा सकते हैं। अगर रक्तपित्त और कफ सम्बन्धी रोग हों तो किसी तरह भी दही न खावे।

( २ ) — हेमन्त, शिशिर और वर्षा, इन तीनों ऋतुओंमें दही खाना उत्तम है; लेकिन शरद, शीषा और वसन्त ऋतुमें दही खाना ठीक नहीं है।

नोट :—जो नियम विरुद्ध दही खाता है उसे ज्वर, रक्त-विकार, पित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, भ्रम और भयङ्कर कामला रोगों में संसना पड़ता है।

## माठा।

जिसमें से बिलकुल घी निकाललिया हो वह मठा \* पथ्य और अत्यन्त हलका होता है। जिसमेंसे थोड़ा घी निकाला हो वह

\* हेमन्त = अगहन और पूस। शिशिर = माघ और फागुन। वर्षा = सावन और भादों। शरद = कार और कातिक। शीषा = जेठ और अषाढ़। वसन्त = चैत और वैशाख।

† जो दही चौथा भाग पानी डालकर बिजोया जाय वही दही या माठा कहलाता है। कोरें तमको मठा और कोरें काक कहते हैं।

मट्टा ऊपरके मट्ट से भारी, घुण्ण और कफ कारक होता है। जिस में से बिलकुल घी न निकाला हो वह माठा गाढ़ा, भारी, पुष्टिकारक और कफकारक होता है।

बादीमें—सोठ और सैधा नमक मिला हुआ खट्टा माठा उत्तम होता है। पित्तमें—बूरा मिला हुआ मीठा माठा अच्छा होता है। कफकी दृष्टि में—सोठ, काली-मिर्च और पीपल मिला हुआ माठा उत्तम होता है।

जाड़ेके मौसम, अग्निको मन्दता, वात रोग, अरुचि और नाड़ियोंके अवरोध में, तब यानी माठा अमृतके समान काम करता है। विष, वमन, जी-मिचलाना, विषम-ज्वर, पीलिया, भेद, संयुक्ती, बवासीर, मूत्रलज्ज, भगन्दर, प्रमेह, गोला, अतिसार, शूल, तिष्ठो, पेटके रोग, अरुचि, सफेद कीद, प्यास और कीड़ोंको माठा नाश करता है।

गर्मीके मौसममें, घावमें, दुर्बलतामें, मूर्च्छा में, भ्रम, दाह और रक्तपित्तज-रोग ■ माठा कभी न पीना चाहिये।

### मट्टा पीनेकी विधि।

भावप्रकाशमें लिखा है कि अत्यन्त गाढ़ा और खट्टा भैंसका दही लेकर उसमें दहीसे चौथाई पानी डालकर मिट्टीके बरतनमें रई से बिलोवे। इसमें भुनी हुई जींग, जीरा, नमक और कुछ राई पीस कर मिला दे ती मट्टा तैयार हो जायगा। यह मट्टा यानी छाछ किसको प्रिय नहीं ? यह छाछ रुचिकारी, अग्नि को दीपन करनेवाली, अत्यन्त पाचन, पेटके सम्पूर्ण रोगोंको नष्ट करनेवाली और तृप्तिकारक है।

## पानी ।



\* स्थावर और † जङ्गम यानी वृक्ष लता आदि वनस्पतियों तथा जलचर थलचर नभचर समस्त जीव-धारियों को जल की परम आवश्यकता है। सच तो यह है कि इन सबका जीवन ही जल से है। आहार न मिलने से प्राणी एक दम मर नहीं सकते, किन्तु जल विन किसी तरह नहीं जी सकते। 'मदन पाल निघण्टु' में लिखा ■ :—पानोयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव हि तन्मयम्।—अर्थात् पानी प्राणियों का प्राण है, संसार पानी से ही उदज-ता है। महर्षि हारीत लिखते हैं :—दृषितो मोहमायाति मोहा-प्राणान्विसृजति।—अर्थात् प्यासे को पानी न मिलने ■ बेहोशी हो जाती है और बेहोशी से प्राण छूट जाते हैं।

अब यह सवाल पैदा होता है कि हमें प्यास क्यों लगती है और हम जो इतना पानी पीते हैं वह कहाँ जाता है ? अगर किसी आदमी का वजन किया जाय और वह तोल में ७५ सेर निकले तो उसमें ५६ सेर पानी समझना चाहिये। हम जो आहार करते हैं उसका पेट में रस खिंचता है। रस का रक्त बन जाता है। रक्त छोटी छोटी नालियों में होकर सारे बदन में चक्कर लगाता है। चक्कर लगाने से खून गाढ़ा होजाता है। तब खून के गाढ़े होने पर खुष्की पैदा होती है और हमें प्यास लगती है। अगर ■ पानी ■ पियें तो खून इतना गाढ़ा होजायगा कि वह छोटी छोटी नालियों ■ न बह सकेगा। इनमें से बहुत सी नालियाँ तो बाल से भी पतली होती हैं। हम जो पानी पीते हैं वह खून

■ स्थावर चार प्रकारके होते हैं :—वनस्पति, वृक्ष, लता और शीपथि।

† जङ्गम भी चार प्रकारके होते हैं :—(१) अरायुज (मनुष्य, गाय भैंस आदि), (२) अणुज (सर्प, पक्षी और मछली आदि), (३) स्नेहज (■, शीर, ) (४) उद्भिज (बीरमनुषी गेहूँक वगैरः)

में मिल जाता है और इस तरह शरीर के प्रत्येक भाग में पहुँचता है। खून के दौरा करने से हमारी जिन्दगी है और खून की चाल जारी रखने के लिये पानी की जरूरत है। इसवास्ते हम को, सदा, साफ पानी पीना चाहिये। अगर हमलोग मैला या दूषित जल पियेंगे तो हमारा स्वास्थ्य, निस्सन्देह, बिगड़ जायगा। आयुर्वेदमें दो प्रकार का जल लिखा है। ( १ ) आन्तरिक्ष यानी आकाशीय जल ( २ ) भूमि यानी पृथ्वी का जल।

### आन्तरिक्ष जल।

आन्तरिक्ष अथवा आकाशीय जल चार प्रकार का होता है— ( १ ) धार-जल ( मेघ की बूंदों या धारा का जल ), ( २ ) कार-जल ( ओसों का जल ), ( ३ ) तौषार-जल ( ओस की बूंदों का जल ), ( ४ ) हैम-जल ( पर्वतों से पिघलती हुई बर्फ का पानी )। इन चारों प्रकार के आकाशीय जलोंमें से पहिला यानी धार-जल मुख्य माना है। धार-जल भी दो भाँति का लिखा है :—( १ ) गांग-जल, ( २ ) सासुद्र-जल। इन दोनों में भी गांग-जल को प्रधान माना है।

### गांग-जल।

गांग-जल, आश्विन यानी कुआँर के महीने में बरसता है \*। सासुद्र-जल, आषाढ़, सावन और भादों में बरसता है ; लेकिन कभी कभी कुआँर में सासुद्र-जल भी बरसता है ; इसवास्ते

\* सूरज की गर्मी से समुद्रका जल भाप की शूरत में ऊपर उठकर बादल बन जाता और वही जल ओला ओस और मेघ की शूरत में जमीन पर गिरता है। समुद्र का पानी भारी होता है इस लिये बहुत ऊँचा नहीं जाता और प्रायः आषाढ़, सावन और भादों में बरसता है ; किन्तु गरमाजल हलका होता है इस जलसे बनी भाप बहुत ऊँची जाती और मेघ रूपमें आश्विन में पृथ्वी पर गिरती है।

+ सुश्रुतमें लिखा है कि आश्विन ( कुआँर ) महीनेमें यहण किया हुआ सासुद्र-जल भी गांग-जल के समान होता है ; किन्तु फिर भी गांग-जल प्रधान है।



परीक्षा करके गांग जल समझना और लेना चाहिये। चारों तरफ लिखते हैं कि बुद्धिमान गांग-जल\* को धारण करे। क्योंकि गांग-जल—पवित्र, बलदायक और रमायन है; थकावट, ग्लानि और प्यास को नाश करता है; हलका है, और खुजली, मूर्च्छा, प्यास-रोग, वमन, मूत्राघात को नाश करता है।

### गांग-जल लेने की विधि।

एक साफ सफेद बड़ा कपड़ा ऊँचा बाँध दो। उसके नीचे बरतन रख दो। पानी भर जायगा। इस जलको चाँदी, सोने या मिट्टी के बरतन में भरकर रख दो और सर्वकाल में उपयोग करो।

### गांग-जल की परीक्षा।

चरक में लिखा है:—“जिस जलमें भिगीये हुए चावल जैसेकी तैसी रहजायँ वही सम्पूर्ण दोषनाशक गांग-जल जानना चाहिये। जिसमें ये गुण न हों वह सामुद्र-जल समझना चाहिये।” सुश्रुतमें लिखा है:—“शालीचावली की ऐसा पकावे कि वह जल भी जायँ और उनमें किरौ भी न रहे। पीछे पके हुए चावलों की साफ पिन्डी सी बनाकर, चाँदीके बरतनमें रखकर, बरसते मेहमें बाहर रख दे। अगर एक मुहूर्त्त † भर वैसी की वैसी पिन्डी बनी रहे यानी न तो पिन्डी बिखरे, न छुलकर जल गदलाहो, तो जाने कि गांग-जल बरसता है।” जहाँ तक बन पड़े गांग-जल इकट्ठा कर रखे। यदि गांग-जल किसी कारणवश न रख सके तो भौम-जल को काममें लावे।

---

\* चारों तरफ लिखते हैं कि सूरज दिखता हो और मेह बरसता हो तो उस मेघ की धारा का जल भी गांग-जल के समान होता है।

† नोट:—मुहूर्त्त—दिन रातके तीसरे भागको कहते हैं।

## भौम जल अथवा पृथ्वीका जल ।

जो जल पृथ्वी से लिया जाता है उसे “भौम जल” कहते हैं । यह तीन प्रकार का होता है :—( १ ) जाङ्गल-जल, ( २ ) आनूप-जल, ( ३ ) साधारण-जल ।

### जाङ्गल-जल ।

जिस देश में थोड़ा पानी और कम दरखत हों तथा जहाँ पित्त और वात सम्बन्धी रोग हों उस देश को जाङ्गल-देश कहते हैं । जाङ्गल-देश के जल को “जाङ्गल-जल” कहते हैं । यह जल—रूखा, खारी, हलका, पित्तनाशक, अग्निकारक, कफ नाशक, पथ्य और अनेक विकारों को नाश करता है ।

### आनूप-जल ।

जिस देश में पानी की इफ़रात हो, वृक्षों की बहुतायत हो और जहाँ वात तथा कफ के रोग होते हों उस देश को आनूप-देश कहते हैं । इस देश के जल को आनूप-जल कहते हैं । यह जल—अभिष्यन्दि, मीठा, चिकना, गाढ़ा, भारी, मन्दग्निकरने-वाला, कफकारी, हृदय को प्रिय और अनेक विकार पैदा करने-वाला होता है ।

### साधारण-जल ।

जिस देशमें जाङ्गल और आनूप दोनों देशोंके लक्षण पायेजावें उस देशको साधारण देश कहते हैं और ऐसे देशके जलको “साधारण-जल” कहते हैं । यह जल—मीठा, अग्निदीपक, शीतल, हलका, दृप्तिकर्ता, रुचिकारक, प्यास, दाह और त्रिदोष को नाश करनेवाला होता है ।

### नदियोंका-जल ।

नदियोंका पानी सामान्यता से रूखा, वातकारक, हलका,

अग्निप्रदीपक, अभिष्यन्दि नहीं, विशद, चरपरा, कफ और पित्त नाशक होता है। जो नदियाँ तेज़ी से बहती हैं और जिनका पानी साफ़ पानी निर्मल होता है वे हलके जलवाली समझी जाती हैं। जो नदियाँ सिवार से ढकी रहती हैं, धीरे धीरे बहती हैं और जिन का **जल** मैला होता है वह भारी जलवाली समझी जाती हैं। गङ्गा \* सतलज, सरयू और जमुना आदि नदियाँ, जो कि हिमालय पहाड़ों से निकली हैं, जलकेलिये उत्तम समझी जाती हैं। सुश्रुत में लिखा है कि पश्चिम † को बहनेवाली नदियाँ पथ्य हैं क्योंकि उनका जल हलका है। पूरव ‡ को बहनेवाली नदियाँ अच्छी नहीं हैं क्योंकि उनका जल भारी है। दक्खन की बहनेवाली नदियाँ बहुत दोषल नहीं हैं क्योंकि उनका जल साधारण है। इस विषय में मदनपाल निघण्टु आदि ग्रंथों में बहुत विस्तार से लिखा है। वह सब लिखने **■** ग्रन्थ बढ़ने का भय है। नदी, तालाब, कुआँ आदि जिस देश में हों उस देशके अनुसार ही उनके जलके गुण दोष समझने चाहिये।

### शैल्लिद जल ।

जो जल नीचे से धरती को फाड़ कर बड़ी धार से बहता है उसको “शैल्लिदजल” कहते हैं। धरती से निकला हुआ पानी—पित्तनाशक, दाहकारक नहीं, अत्यन्त शीतल, तृप्तिकारक, मीठा, बलदायक, कुछ कुछ वातकारक और हलका होता है।

### नेर्भर जल ।

जो जल पहाड़ों के झरनों से भरता है उसे ‘नेर्भर’ या भरने का जल कहते हैं। भरने का जल—रुचिकारक, कफनाशक,

\* गङ्गा नदी का जल सब जलों से उत्तम समझा जाता है।

† लूनी, साही, नर्मदा और तापती आदि पच्छिम की बहती हैं।

‡ कावेरी, कृष्णा, गोदावरी और महानदी आदि पूरव की बहती हैं। सिन्ध, सतलज, रावी चनाब आदि दक्खन की बहती हैं।

अग्निप्रदीपक, हलका, मीठा, पाकमें चरघरा, वातनाशक और पित्तल होता है।

### सारस जल ।

पहाड़ वगैरह से रुका हुआ नदीका पानी जहाँ रुकड़ा होता है और वह जल कमलों से ठका हो तो उस जलको “सारसजल” कहते हैं। सारस यानी सरोवर का जल—बलदायक, व्यासनाश करनेवाला, मीठा, हलका, रुचिकारक, रुखा, कसैला और मल मूत्रको बाँधनेवाला होता है।

### तालाब का जल ।

तालाबका जल—मीठा, कसैला, पाकमें चरघरा, वातकारक, मलमूत्र को बाँधनेवाला, खून-फ़िसाद, पित्त और कफको नाश करनेवाला होता है।

### बावड़ी का जल ।

सीढ़ियोंवाले चौड़े कुएँ की बावड़ी कहते हैं। बावड़ी का जल—अगर जल खारी हो तो पित्तकारक और कफ तथा बाढ़ी को नष्ट करता है। मीठा जल हो तो कफ कारक और वात तथा पित्त को नष्ट करता है।

### कुएँ का जल ।

कुएँ का जल—अगर मीठा हो तो त्रिदोष-नाशक, हितकारक और हलका समझना चाहिये। अगर खारी हो तो कफ वात-नाशक, अग्निदीपन करनेवाला और अत्यन्त पित्तकारक समझना चाहिये।

### विकिर-जल ।

नदी आदिके पास रेतीली धरती होती है। उसको खोदनेसे जो जल निकलता है उसको “विकिर-जल” कहते हैं। यह पानी—शीतल, साफ़, निर्दोष, हलका, कसैला, मीठा और पित्तनाशक होता है। अगर यह पानी खारी हो तो कुछ पित्तकारक होता है।



### वृष्टि-जल ।

जमीन पर पड़ा हुआ 'बरसात का पानी' पहिले दिन अपघ्न रूप होता ■; लेकिन गिरने ■ तीनदिन पीछे, साफ होजाने पर, अमृत समान होता है ।

### चोझ-जल ।

जो गड़ढा शिलाओं से व्याप्त हो और ■■■■■ प्रक्षालन के समान नीला हो और जो अनेक सताओं से ■■■■■ हुआ हो उसको "चोझ" कहते हैं । 'चोझजल'—अग्निकारक, रुखा, कफनाशक, हलका, मीठा, पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचन और स्वच्छ है ।

### अंशूदक-जल ।

जिस जलाशय पर दिन भर सूरज की किरणें पड़ती हैं और रातभर चन्द्रमा की किरणें पड़ती ■ उस जलाशय का जल हितकारी होता है । ऐसे जलाशय के जलको "अंशूदक" \* कहते हैं । अंशूदक जल—चिकना, त्रिदोषनाशक, अभिष्यन्दि नहीं, निर्दोष, आन्तरिक या आकाशीय जलके समान, बलकारक, बुढ़ापे और रोगों को नाश करनेवाला, बुद्धिके लिये हितकारी, शीतल, हलका और अमृत के समान होता है ।

### ऋतु अनुसार ■■■ पीनेकी विधि ।

वर्षाऋतुमें—कुएँ और झरनेका जल पीना हितकारी है ।

शरदऋतुमें—नदीका अथवा अंशूदक जल पीना लाभदायक है

हेमन्तऋतुमें—सरोवर और तालाबका जल हितकारी है ।

■ अगर निवास-स्थानमें ऐसा जलाशय न हो तो एक साफ घड़ेमें ■ भर कर पियो जगह रख दो जहाँ उस जल पर दिन ■ सूरज की किरणें पड़ें और रात भर चन्द्रमा की किरणें पड़ें । दूसरे दिन उसे कागजर दूसरे घड़े में ■ लो और उस जलको घड़े में फिर जल भर कर उसी स्थान में रख दो—यह भी "अंशूदक" जल ■ ।

वसन्त ऋतुमें—कुआँ बावड़ी और पर्वतके भरनेका जल अच्छा है

ग्रीष्म ऋतुमें—कुएँ और भरनेका जल हिलकारी है।

प्रावृट् ऋतुमें—कुएँ का या भरनेका जल पीना ठीक है।

### जल भरनेका समय।

नदी, तालाब, सरोवर और कुएँ वगैरह का जल बड़े सबेर ही भर लेना चाहिये; क्योंकि उस वक्त इनका जल साफ और शीतल रहता है। जो जल शीतल और निर्मल होता है वही उत्तम होता है।

### अच्छे और बुरे जल की पहिचान।

जिस पानीमें बदबू न हो, किसी प्रकारका रस न हो, जो बहुत शीतल, प्यास मिटानेवाला, निर्मल, हलका और हृदयको धारा हो वह जल गुणकारी और अच्छा होता है। अज़रेज़ीमें भी लिखा है:—Good water is clear, without taste or smell, & free from any decaying matter. अर्थात् अच्छा पानी वह होता है जो निर्मल, स्वाद या गन्ध रहित होता है और जिसमें कुछ सखी हुई चीज, नहीं होती।

जिस जलमें रेशेसे हो, कौड़े, पत्ते, सिवार और कौचसे खराब हो गया हो, वर्ण और रस रहित हो, गाढ़ा या बदबूदार हो वह अहितकारी यानी खराब है।

### जल साफ़ करनेकी विधि।

जल प्राणियोंका जीवन है, इसवास्ते जहाँ तक हो सके खूब साफ़ जल पीना चाहिये। निर्मल पानी पीनेसे बीमारियाँ कम होती हैं। सुश्रुतमें जल साफ़ करनेकी सात चीजें लिखी हैं:—  
( १ ) कंधके फलोंके बीजोंको निर्मली कहते हैं। निर्मलीको गिरो पानीमें पीस कर गदले पानीमें मिला दो और थोड़ीदेर

रक्ता रहने दो । सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल नितर साफ हो जायगा । ( २ ) गोमेद जलमें डाल देनेसे जल साफ हो जाता है । ( ३ ) कमलकी जड़, ( ४ ) शिवालकी जड़, पानीमें डाल देनेसे भी जल साफ हो जाता है । ( ५ ) कपड़े में छान लेनेसे भी जल साफ हो जाता है ( ६ ) मोती ( ७ ) और मरकत-मणिसे भी जल साफ हो जाता है ।

भाव प्रकाश लिखा है :—दूषित जल गर्मकर लेनेसे ; सूरज की किरणोंसे तपाने ; अथवा सोना, चाँदी, लोहा, पत्थर और बालू को आगमें तपाकर जल में बुझाने से ; चमेली, कपूर, केशर और पाटुर आदि द्वारा सुवासित करने से ; कपड़े में छानने से ; सोना मोती वगैरह से साफ करने से स्वच्छ और दोष-रहित हो जाता है । अगर कुछ भी न होसके तो पानी को गरम करले ; क्योंकि छोटाने पानी की बुरी हवा निकल जाती है, छानने कारक पदार्थ जो उस में घुले रहते हैं नीचे बैठ जाते हैं, छोटे र कीड़े जो आँखों से नज़र नहीं आते \* मर जाते हैं । गरम किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है । फ़िल्टर द्वारा पानी साफ करने की तरकीब भी बहुत अच्छी है । एक तिपाई पर चार घड़े तले ऊपर रखो । ऊपर के तीन घड़ों की पेंदी बारीक र छेद करो । सब से ऊपर के घड़े में साफ कीचला, दूसरे ॥ कंकड़ और तीसरे में बालू भर दो और नीचे का घड़ा खाली रखो । पीछे सबसे ऊपरके घड़े आहिस्ते २ १ जल भर दो । ऊपर तीन घड़ों में होकर जो पानी चौथे घड़े में भर जायगा वह पानी बहुतही साफ होगा । मैले पानी में ज़रासी

\* छोटे छोटे कीड़े जिनको आँखों से हम नहीं देख सकते वे सूक्ष्मजीव जीवोंकी मददसे, जिसकी अदृश्यतामें माइक्रोस्कोप (Microscope) कहते हैं देखे जा सकते हैं—यह बीदानोंकी दूकानों पर मिलता है ।

† अगर पानी छीटा कर घड़े में भरा जायतो बहुत ही अमल पानी तैयार होगा ।

फिल्टर करी जल देनेसे भी जल साफ हो जाता है। किसी तरह हो पानी अवश्य साफ करके पीना चाहिये। जिस कुएँ या ताल वगैरह का पानी पिया जाता हो उसमें मल-मूत्र फेंकना, मछाना, मल कपड़े धोना, मल घड़े डालना अनुचित है।

### जल ठण्डा करनेकी तरकीबें ।

जल ठण्डा करने की सात तरकीबें सुश्रुत लिखी हैं ;—

(१) मिट्टी में साफ कोरे घड़े में पानी भर कर हवा में रख देनेसे, (२) किसी चौड़े और बड़े बरतन में बर्फ या बर्फ का जल भरकर उसमें पानी का भरा हुआ बरतन रख देनेसे, (३) पानी के बरतन को लकड़ी या काष्ठ की फिरकी से ऊँचा नीचा करने से, (४) चौड़े बरतन में पानी भर कर पंखे की चक्की चक्की करने से, (५) पानी के भरे बरतन को चारों तरफ जलका भीगा कपड़ा लपेटनेसे, (६) पानीके भरे घड़े को बालू या रेत में गाढ़ देनेसे, (७) पानीके भरे बरतन को कीचड़ पर रख कर हिलाते रहनेसे पानी ठण्डा होजाता है।

### जलसम्बन्धी नियम ।

(१) अगर ज्यादा जल पानी पिया जाय तो पित्त बढ़ती तरह नहीं पचता, अगर कम पिया हो न जाय तो भी पच नहीं पचता, इसवास्ते मनुष्यको अग्नि बढ़ाने लिये थोड़ा थोड़ा जल बार-बार पीना उचित है।

(२) पानी को सदा पीठा कर और फिल्टर की विधि से छान कर पीना उचित है। मैला पानी पीनेसे हैजा आदि रोग होजाते और मनुष्य, बहुधा, अकाल मृत्यु से मरजाते हैं अगर मरते नहीं तो मलेरिया ज्वर से दुःख भोगते हैं या फस्ती खुजली आदि चर्मरोगों से सङ्गते हैं।



( ३ ) गदला, कमलके पत्तों और शिवार आदि से ठका हुआ, बुरी जगहजा, सूरज और चन्द्रमाकी किरणों जिस पर न पड़ती हो, वे मौसम वर्षा हुआ पानी जो तीन दिन तक न रक्खा रहा हो और दूषित जलको सदा त्याग देना चाहिये अर्थात् ऐसे जल पीने चाहिये । ऐसे जलमें खान करनेसे और ऐसा पानी पीने दृषा, अफारा, जीर्णज्वर, खाँसी, अग्नि की मन्दता, खुजली, गलगण्ड आदि रोग पैदा हो जाते हैं ।

( ४ ) जिस को मूर्च्छा, पित्त, गरमी, दाह, विष, रुधिर-विकार, मदात्यय, परिश्रम, भ्रम, तमक-श्वास, वमन, और ऊर्ध्वगत-रक्तपित्त में कोई रोग हो या जिसका भ्रम गया हो उसे शीतल-जल पीना चाहिये ।

( ५ ) प्रसली के दर्द में, जुकाम में, बादोंके रोगोंमें, गलगण्ड रोग में, अफारेमें, दस्तकज की हालत में, जुलाब लेने पर, नखे बुखार में, संघट्टणी रोग में, गोलके रोग में, श्वासमें, खाँसी में, विद्रधि, चिचकी रोगमें और स्नेह पीने पर शीतल जल पीना चाहिये ।

( ६ ) अरुचि, जुकाम, मन्दाग्नि, सूजन, ज्वर, मुँह से जल बहना, पेट रोग, कोढ़, आँखों के रोग, बुखार, और मधुमेह में थोड़ा पानी पीना चाहिये ।

( ७ ) मद्यपान पैदा हुए रोग में, पित्तके रोगमें सन्निपात रोग में, दाह, अतीसार, पित्तरक्त रोग, मूर्च्छा, मद्य और विष की पीड़ा में, (प्यास)रोग में, कर्हि (वमन) रोग में और भ्रम में औटाकर शीतल किया हुआ पानी अच्छा है ।

■ नोट—मदात्यय, तमक-श्वास, ऊर्ध्वगत-रक्तपित्त, गलगण्ड, आदि शब्दों को परिभाषा या और दूसरे दूसरे कठिन शब्दों का अर्थ इसी पुस्तक में देखिये ।

( ८ ) वैद्यक-शास्त्र में लिखा है कि शीतल जल पिया हुआ दो-पहर में पचता है। गरम करके ठण्डा किया हुआ जल पीने से एक पहर में पचता है। और किसी कदर गरम ही पानी पीने से चार घड़ी में पचता है; लेकिन गरम पानी पीने में अच्छा नहीं लगता; इसलिये पानी औटाकर ठण्डा कर लिया जावे और वही पिया जावे तो उत्तम है।

( ९ ) जब प्यास लगे तब साफ़ पानी पीना चाहिये; किन्तु एक बार ही लोटाका लोटा पानी भुका जाना उचित नहीं है। कई बारमें थोड़ा थोड़ा पानी पीना ठीक है।

( १० ) भोजनके पहले पानी पीनेसे कमजोरी हो जाती है और अन्तमें पीनेसे शरीर मोटा हो जाता है; इसवास्ते भोजनके बीचमें थोड़ा थोड़ा पानी पीना अच्छा है। भोजन कर चुकते ही पानी न पिये। भोजन करनेके घण्टे आध घण्टे बाद जल पीना ठीक है।

( ११ ) अगर बिना भोजन किये ही प्यास लगे तो पानीके बदले शरबत या शर्करोदक \* पीले या कुछ खाकर पानी पीवे जिससे हानि कम हो। निहार सुँह पानी पीना अच्छा नहीं है। हिक्मतको किताबोंमें लिखा है कि निहार सुँह जल पीनेसे अनेक रोग हो जाते हैं और बुढ़ापा जल्दी आजाता है; लेकिन वैद्यक में लिखा है कि, जो शख्स सूरज उदय होनेसे पहले यानी तारीकी छायामें आठ अक्कली पानी पीता है वह वात, पित्त और कफको जीत कर १०० वर्ष जीता है। इसका खुलासा बयान आगे लिखेंगे।

\* नोट—ठण्डे पानीमें सफ़ेद चीनी मिथी घोल कर उसमें कपूर, लौंग, प्रलायची और गोलमिर्च मरा जरासी डालदे। इसीको विहाग लोग शर्करोदक कहते हैं। यह शीतल, वीर्यवर्धक, दमावर, रुचिकारक, स्वादिष्ट और हलका है। नादी, पित्त, सूँछी जमन, प्यास, दाह, और ध्वर नाश करता है।

( १२ ) रातमें जागतेही पानी पी लेनेसे मज़ाला पैदा होजाता है । परिश्रम, मैथुन, स्नान और खरबूजे, तरबूज आदि तर मैथुन के पीछे भी, तत्काल, जल पीना मना है । परिश्रम, कसरत, मैथुन आदिके पीछे और पसीनोंमें जल पीनेसे जुकाम खाँसी आदि रोग होजाना सम्भव है ।

( १३ ) यद्यपि पानी प्राणीका प्राण है तथापि अधिक पीनेसे हानि करता है । इसवास्ते व्यास लगने पर थोड़ा थोड़ा पानी पीना उचित है ।

( १४ ) अगर सफ़रमें तरह तरहका पानी पीनेका मौका पड़ जाय तो उस जलका अवगुण दूर करनेको कच्ची प्याज़ खायें । जो प्याज़से परहेज़ रखते हों वह हलकीसी भँग पीवें । जिन्हें कुछ भाँग पीनेका अभ्यास होता है उन्हें कहींका पानी नहीं लगता ।

## भोजन-परीक्षा ।



सुश्रुत-संहिताके कल्प-स्थानमें लिखा है कि, “राजासे पराजित हुए शत्रु, अपमानित नौकर चाकर और वर्षायुक्त राज कुटुम्बके लोग ही राजाको विष दे देते हैं । बहुतसी मूर्ख स्त्रियाँ अपने सौभाग्यकी इच्छासे या अपने पतियोंकी वश करनेकी इच्छासे चाहे जो विषैली चीज़ें उन्हें खिला देती हैं ।” अनेक बदचलन औरतें, अपनी आज्ञादौके लिये, पतिश्वसुर आदिको विष खिला देती हैं ; इसवास्ते भोजनकी परीक्षा करके भोजन करना चाहिये ।

भोजनके पदार्थों, नहाने और पीनेके पानी, हुक्का चिलम, माला, वस्त्र, लेपन करनेके चन्दनादि, खगानेके तेल और सूँघनेके घृत आदि अनेक चीज़ोंमें ज़हर देनेवाले ज़हर देते हैं ; इसवास्ते,

नीचे, खाने पीनेकी चीजोंमें विष पहचाननेकी सहज तरकीबें लिखते हैं —

(१) जो कुछ भोजन तैयार हुआ हो उसमें से पहिले कुछ मक्खियों और कीड़ोंको खिलाओ। ज़हर मिला हुआ होगा तो वह जीव मर जायेंगे।

(२) जलता हुआ साफ़ अङ्गारा ज़मीन पर रखो। जो कुछ पदार्थ बने हों उनमें ज़रा ज़रासा उस अङ्गार पर डालो। अगर भोजन की चीजों में विष होगा तो आग लगने लगेगी या उस अङ्गार में से मोर को गरदन साफ़िक नीली नीली ज्योति निकलेगी। यह ज्योति दुःसह और छिन्न-भिन्न होगी। धूँआं बड़े जोर से उठेगा और जल्दी शान्त न होगा।

(३) चकोर, कोकला, कौंच, मोर, तोता, मैना, हंस और बन्दर आदि रसोई स्थानके पास रखें। अगर उपरोक्त सब जानवरोंको न रख सके तो एक दो ही को रखें। क्योंकि इन विष-परीक्षा बड़ी आसानों से होती है।

ज़हर मिले हुए पदार्थ खाते ही चकोर की आँखें बदल जाती हैं; कोकला की आवाज़ बिगड़ जाती है; मोर चबराया सा होकर नाचने लगता है; तोता, मैना पुकारने लगते हैं; हंस अति शब्द करने लगता है; भौंरा गूँझने लगता है; सान्हर आँसू गिराने लगता है और बन्दर बार बार विष्टा त्याग करता है।

(४) विष मिले हुए भोजन की भाफ़से ही हृदय, शिर और आँखों में दुःख मालुम होने लगता है।

(५) अगर दूध, शराब और जल आदि पतले पदार्थोंमें विष मिला होगा तो उनमें अनेक झाँति की लकीरें सी होजावेंगी या भाग और बुलबुले पैदा हो जायेंगे या चीजोंमें छाया दीखेगी अगर दीखेगी तो पतली पतली अथवा बिगड़ी हुईसी दीखेगी।



( ६ ) अगर शाक, दाल, भात और मांस आदिमें विष मिला होगा तो ■■■■■ ही बासी हुए या बुसे 'हुएसे' मालूम होने लगेंगे । सब पदार्थों को सुगन्ध और रस रूप मारि जायेंगे । पके ■■■■ ज़हर मिलानेसे फूट जाते हैं या नरम पड़ जाते ■■■ और कच्चे ■■■ पकेसे होजाते हैं ।

( ७ ) ज़हर मिला हुआ ■■■ सुँहमें जाते ही जीभ कड़ी पड़ जाती है, अन्नका स्वाद ठीक नहीं मालूम होता, जीभमें जलन या पीड़ा होने लगती है ।

( ८ ) अगर पानेको तमाखूमें विष मिला होगा तो चिकनम या हुक्का पीते ही सुँह और नाकसे खून आने लगेगा, शिरमें पीड़ा होगी, ■■■ गिरने लगेगा और इन्द्रियोंमें विकार हो जायगा ।

जहाँतक होसके भोजनको परीक्षा अवश्य कर लिया करें । हमारे यहाँ भोजन तैयार होने पर बलि वगैरह देने या भोजनकी सामग्रीमेंसे कुछ कुछ भाग पर डालनेकी रीति बहुत अच्छी है । अब भी हजारों आदमी वैसेभर जिमाये बिना भोजन नहीं करते ; किन्तु ऐसे बहुत ■■■ लोग हैं जो ऋषियोंके इस गूढ़ आशय को समझते हैं ।

## भोजन सम्बन्धी नियम ।

( १ ) जिस तरह सौकिक आग बिना ईंधनके बुझ जाती ■■■ उसी तरह भूख लगने पर भोजन न करनेसे जठराग्नि मम्ही पड़ जाती है । शरीरकी अग्नि, खाये हुए आहारको पचाती है ; किन्तु जब आहार नहीं पहुँचता तब वात आदि दोषोंको पचाती है । दोषोंके क्षय होने पर धातुओंको पचाती है और धातुओंके क्षय होने पर प्राणोंको पचाती है । प्रत्यक्षमें ही देखते हैं कि, भूख के समय न खानेसे शरीर टूटने लगता है, अरुचि उत्पन्न होती है,

झूँघ आने लगती है, आँखें कमजोर होजाती हैं और शरीरकी शक्तिका नाश होजाता है ; इसवास्ते भूँख लगने पर हजार काम छोड़कर भोजन कर लेना चाहिये ।

( २ ) नियत समय पर भोजन करना बहुत ही जरूरी है । बँधे हुए समय पर खानेसे जठराग्नि पहिलेके खाये हुए अन्नको, आसानोसे, पचा लेती है और काफी समय मिलनेसे दूसरा भोजन पचानेको तैयार हो जाती है ।

( ३ ) जो मनुष्य भोजनका समय होनेसे पहिले ही भोजन कर लेते हैं उनका शरीर असमर्थ हो जाता है । असमर्थ होनेसे शिर ■ दर्द, अजीर्ण, विशूचिका, बिलम्बिका आदि भयङ्कर रोग हो जाते हैं । इन प्राणघातक रोगोंके पक्षोंमें फँसकर बिरले ही भाग्यवान् बचते हैं; इसवास्ते भोजनके सुकरार समय पर, विशेष कर खूब भूँख लगने पर, भोजन करना उचित है ।

( ४ ) जो मनुष्य भोजनके समयसे बहुत पीछे भोजन करते हैं उनको आहार पचानेवाला अग्निको वायु नाश करदेता है । समय से पीछे जो अन्न खाया जाता है वह, अग्निके नष्ट होजानेके कारण बड़ी कठिनाईसे पचता है और फिर दूसरी बार भोजन करनेको इच्छा नहीं होती । इसवास्ते भूँख लगने पर भोजनके समयको टालना अक्लमन्दो नहीं है ।

( ५ ) जब शरीरमें उत्साह हो, अधो-वायु ठीक खुलती हो, बदन हलका हो, शुद्ध उकारें आती हों, भूँख और प्यास लगे तब जानना चाहिये कि भोजन पच गया । एक भोजन पच गया हो और दूसरे भोजनका समय भी हो गया हो तो, अवश्य भोजन करना चाहिये ।

नोट—भोजन पचनेमें प्रायः तीनसे पाँच घण्टे तक लगते हैं । कोई कोई चीज जल्दी पच जाती ■ और कोई कोई देरमें । घावज प्रायः ■ घण्टेमें पच जाता ■ किन्तु भेड़का मांस तीन घण्टोंमें पचता है ।

( ६ ) पेटके चार भाग कौजिये, उनमेंसे दो भाग अन्नसे भरिये, तीसरा भाग पानीसे भरिये और चौथा भाग हवाके चलने फिरने को खाली रहने दीजिये । मतलब यह है कि, कुछ कम खाना अच्छा है किन्तु अधिक खाना अच्छा नहीं है । एक अँगरेज़ी पुस्तकमें लिखा है कि, बहुत ही ज्यादा खानेसे अधिक मनुष्य मरते हैं ; उसकी अपेक्षा बहुत कम खानेसे कम मनुष्य मरते हैं ।

( ७ ) बहुतही गर्म भोजन करनेसे बलका नाश होता है ; शीतल और सूखा हुआ अन्न कठिनतासे पचता है ; जल आदि भीजा हुआ अन्न ग्लानि करता है ; सड़ा हुआ और बहुत दिनोंका रक्खा हुआ भोजन भी हानिकारक होता है ; इसवास्ते ऐसे भोजनोंसे बचना चाहिये ।

( ८ ) खाना न तो विलकुल कम ही खावे और न अति अधिक ही खावे, क्योंकि मात्रासे कम खानेसे शरीर कमजोर होजाता है और ताकत घट जाती है ; मात्रासे अधिक खानेसे आलस्य, भारीपन, पेट-फूलना, पेटमें गुड़गुड़ाहट आदि उपद्रव हो जाते हैं ।

( ९ ) जो पदार्थ एक बार खा कर दूसरी बार माँगा जाय या जो पदार्थ खानेवालेको अच्छा लगे उसे ही "स्वादिव" कहते हैं । स्वादिव पदार्थ खानेसे चित्त प्रसन्न होता है, एवं बल उत्साह और उम्रकी बढ़ती होती है ; इसके विपरीत स्वादरहित भोजन करनेसे चित्त अप्रसन्न होता है और बल, पुष्टि, उत्साह तथा उम्रकी घटती होती है । इसवास्ते जिस चीजसे दिल नाराज़ हो वह कदापि न खानी चाहिये ।

( १० ) बुद्धिमानको खून भूँख लगने पर, अपने शरीर, अपनी प्रकृति, और देश काल आदिके अनुकूल, भोजन करना चाहिये । जो पदार्थ, शीघ्र पचनेवाले, पवित्र, स्वादिव और हितकारी हों

बड़ी खाने चाहिये। सूखे, बासी, सड़े हुए, अधपके, जले हुए, जूठे और बेस्वाद पदार्थ न खाने चाहिये।

( ११ ) चौला आदि सूखे अन्न, दूध-मक्खन ~~पदार्थ~~ दूध-मूली आदि विरुद्ध पदार्थ, घना मसूर आदि विष्टभो ~~पदार्थ~~ खानेसे 'अग्नि' मन्द हो जाती है ; अतः अहितकारी और विरुद्ध पदार्थों से सदा बचना चाहिये।

( १२ ) बहुत जल्दी जल्दी खानेसे भोजनके गुण-दोष मालुम नहीं होते और भोजन देरमें पचता है ; क्योंकि दांतोंका काम बिचारी आंतोंको करना पड़ता है ; इस लिये भोजनको खूब रींच कर खाना चाहिये। अच्छी तरह चबा कर खाया हुआ अन्न सहजमें पच जाता है और अधिका पुष्टि करता है।

( १३ ) वैद्यक-शास्त्रमें सवेरे शाम दो समय भोजन करनेकी आज्ञा है। सवेरे का भोजन १० बजेके करीब और शामका भोजन ८.५ बजे रातके भीतर ही कर लेना चाहिये। शामके भोजनमें कदापि देर न करे ; क्योंकि रातको देर करके खानेसे आहार अच्छी तरह नहीं पचता और अजीर्ण होजाता है। लेकिन आयुर्वेद ग्रन्थोंमें ऐसा भी लिखा है कि रस, दीप और मल पच जाने पर भूँख लगती है ; इसवास्ते समय हुआ हो या न हुआ हो जब भूँख लगे तब ही भोजन का समय है।

एक अँगरेजी पुस्तकमें लिखा है :—“यदि सवेरे ही, ~~जाने~~ ~~पर~~ जानेसे पहले, कुछ जल-पानके तौर पर खा लिया जाय तो बहुत उत्तम हो—इससे शरीर पुष्ट होता है और स्वर आनेका खटका नहीं रहता। ताजा भोजन दोपहरके करीब करना चाहिये और संध्या-कालको व्यालू सात बजेके पहले ही कर लेना उचित है। रातको देर करके न खाना चाहिये।” जिनको अग्नि तैज हो अर्थात् जिन्हें सवेरे भूँख लगती हो और जिनको शारीरिक या मानसिक परिश्रम अधिक करना पड़ता हो यदि वह लोग मुख्य



भोजनों के बीचमें, दिल-दिमागमें तरी ■ ताकत लानेवाला थोड़ा भोजन कर लें तो बुरा नहीं है ।

( १४ ) प्यास लगने पर जल न पीनेसे कण्ठ और मुख सूख जाते हैं, कान बन्द हो जाते हैं और हृदयमें पीड़ा होती है ; अतः प्यास लगने पर “जल” अवश्य पीना चाहिये ।

( १५ ) प्यासमें भोजन करना और भूँखमें पानी पीना उचित नहीं है । प्यासमें बिना ■ पिये, भोजन करनेसे “गुल्म-रोग” हो जाता है । इसी तरह भूँखमें बिना भोजन किये ■ पीनेसे जलो-दर रोग हो जाता है ।

( १६ ) भोजन करनेसे पहले “जल” पीनेसे अग्निमन्द और शरीर निबल हो जाता है । भोजन के अन्तमें पानी पीनेसे कफ बढ़ता है ; किन्तु भोजनके बीचमें थोड़ा थोड़ा पानी पीनेसे अग्निदीपन होती है और शरीर समान रहता है अर्थात् बहुत मोटा और दुबला नहीं होता । ■

( १७ ) अधिक ‘जल’ पीनेसे अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और ■ न पीनेसे भी अन्न नहीं पचता ; इस लिये ऐसा भी न कर कि भोजन करके लोटा भर जल भुका जाय और ऐसा भी न करे कि जल पीवे हो नहीं । अग्नि बढ़ानेके लिये बारम्बार थोड़ा थोड़ा ■ पीना हितकारी है ।

( १८ ) मनुष्यको भोजन ऐसी जगह करना चाहिये जहाँ बहुत आदमियों का जमघट न हो । शास्त्रोंमें भोजन और मैथुन आदि एकान्तमें ही अच्छे लिखे हैं ।

( १९ ) भोजन हमेशा एकाग्रचित्त होकर करे । भोजनके समय सब तरफका ध्यान छोड़ दे । जब ■ भोजन न पच जाय तब तक चिन्ता, फिक्क, ईर्ष्या, द्वेष, और कलह आदिसे बिनकुल बचे ; क्योंकि भोजनके समय चिन्ता फिक्क आदि करनेसे भोजन

अच्छी तरह नहीं पचता । भोजन न पचनेसे अजीर्ण आदि रोग हो जाते हैं ।

( २० ) हमेशा एक ही तरहकी चीजें न खानी चाहियें । अदल बदल कर भोजन करने चाहियें । अर्थात् जब कभी हो सके नाना प्रकारके भोजन करने चाहियें ।

( २१ ) हमेशा एक ही प्रकारका रस खाना भी उचित नहीं है । बहुत 'मीठा' खानेसे ज्वर, श्वास, गलगण्ड, अर्बुद, कृमि, स्थूलता, प्रमेह और मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं । बहुत 'खट्टा रस' खानेसे खुजली, पीलिया, सूजन और कुष्ठ आदि रोग हो जाते हैं । 'नमकीन' रस अधिक खानेसे नेत्र-पाक रक्तपित्त आदि रोग हो जाते हैं, शरीरमें सलवटे पड़जाती हैं, बाल उड़ जाते हैं और सफेद हो जाते हैं । अधिक 'चरपरी चीजें' खानेसे मुख, तालू, कण्ठ और होठ सूखते हैं ; मूर्च्छा और प्यास उत्पन्न होती है और बल तथा कान्तिका नाश होता है । इसी तरह 'कड़वे' और 'कसैले रस' अधिक खानेसे भी अनेक रोग होजाते हैं । इसवास्ते किसी एक रस को अधिकतासे न खाना चाहिये ।

( २२ ) भोजनके पहले सेंधा-नमक और अदरक खानेसे अग्निदीपन और भोजन पर रुचि होती है तथा जीभ और कण्ठ को शुद्धि होती है ।

( २३ ) 'फल' यदि अच्छी भाँति पका हो तो भोजनके साथ खाना अच्छा है ; किन्तु यदि कच्चा हो या बहुत ही पक गया हो तो हानिकारक है ।

( २४ ) दाल साग आदिमें मसाले खाना अच्छा है परन्तु बहुत ही ज्यादाह मसाले खाना पेटको नुकसान पहुँचाता है ।

( २५ ) भोजन करते समय पहले मीठे पदार्थ खाय ; बीचमें खट्टे और खारी पदार्थ खाय ; अन्तमें चरपरे, कड़वे, कसैले पदार्थ खाय ।

( २६ ) भोजनमें, बहुधा, खारी, खट्टे, धरपरे, गरम और दाह-कारक पदार्थ खाये जाते हैं—उनसे पित्तकी वृद्धि होती है। इस वास्ते पित्तकी वृद्धि रोकनेको भोजनके अन्तमें 'दूध' पीना चाहिये।

( २७ ) फल हों तो पहले अनार खाय, किन्तु केला और ककड़ी न खाय। अगर भोजनमें रोटी, दाल, भात, तरकारी और दूध आदि हों तो सबसे पहले रोटी और साग खाय, इनके पीछे नर्म दाल भात खाय, अन्तमें दूध या छाछ आदि पतले पदार्थ खाय; क्योंकि शास्त्रमें पहले करड़े पदार्थ, बीचमें नर्म पदार्थ, और अन्तमें पतले पदार्थ खाना लिखा है।

( २८ ) मूँग आदि हलके होते हैं; किन्तु मात्रासे अधिक खानेसे भारी होते हैं। उड़द आदि स्वभावसे ही भारी होते हैं और पिसे हुए अन्न पिठ्ठो आदि संस्कारसे भारी होते हैं। जिसको मन्दाग्नि हो यानि जिसे भूँख कम लगती हो वह मनुष्य मात्रासे भारी, स्वभावसे भारी और संस्कारसे भारी पदार्थ न खाय।

( २९ ) मनुष्यको चाहिये कि रूखा अन्न न खाय; क्योंकि रूखा सूखा अन्न अच्छी तरह नहीं पचता। दूध, दूध आदि द्रव पदार्थ उसके साथ उपयोग किये जायँ तो भली तरह पच सकता है। यदि दोपहरके भोजनके बाद, सैंधा-भोजन और ज़ोरा आदि मिलाकर मद्धा पिया जाय और शामकी दूध पिया जाय तो भोजन अच्छी तरह पच जायगा और किसी तरहका रोग न होगा।

( ३० ) भोजनके समय दाँतोंमें अन्न लगा रह जाता है—उसे सोने चाँदी की दाँत-कुरेदनो या तिनकेसे निकाल कर खूब कुत्ते वार डाले। दाँतोंमें अन्न रह जानेसे मुखमें बदबू आया करती है और कौड़े भी पड़ जाते हैं। किन्तु धीरे धीरे निकालनेसे जो न निकले उसे दाँत समझकर छोड़ दे, उसके लिये ज़्यादाह कोशिश न करे।

( ११ ) भोजन करके जल्दी जल्दी चलना या दौड़ना उचित नहीं है। भोजन करके जो दौड़ता ■ उसके पीछे मौत दौड़ती है।

( १२ ) जब तक भोजन न पच जाय ■■■ क्रोध, चिन्ता, भय, लोभ और ईर्ष्या आदिको बुद्धिमान अपने पास ■ आने दें ; क्योंकि इन मानसिक विकारोंसे भी भोजन नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। इसी वजहसे अनेक ग्रन्थोंमें भोजनके समय और भोजनके पीछे प्रसन्न-चित्त रहना बहुत ही जरूरी लिखा है।

( १३ ) भोजनके पीछे चित्तको ■■■ करनेवाली, भय, और चिन्ता पंदा करनेवाली बातें न सुने। बदबूदार और ■■■ बिगाड़नेवाली चीजोंका ■ तो देखे और न छूए। दुर्गन्धित चीजोंको न सूँघे और अत्यन्त हँसे भी नहीं। भोजनके बाद बुरी चीजें देखने, सूँघने और जोरसे हँसनेसे बसन्त हो जाती है।

( १४ ) अत्यन्त जल पीने, एक आसन बैठे रहने, दिशा पेशाब और अधो-वायु आदि वेगोंके रोकने और रातको जागनेसे, समय पर किया हुआ, सानुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता।

( १५ ) भोजन करतेही, गर्मीके मौसमके सिवाय और मौसमों में, नौद लेकर सोनेसे कफ कुपित होकर 'अग्नि'को नाश करता है ; इसवास्ते भोजन करके सोवे नहीं लेकिन लेट जावे।

( १६ ) भोजन करके परिश्रम करना और नौद भरकर सोना दोनों बातें अच्छी नहीं हैं। भोजनके पीछे धीरे धीरे १०० कदम टहले। भोजनके पीछे टहलनेसे ख़ाया हुआ ■■■ अच्छी भाँति पच जाता ■ तथा गरदन, घुटने और कमरको सुख पहुँचता है।

( १७ ) सुश्रुतमें लिखा है कि, सौ कदम ■■■ कर बारह करवट लेट जावे। भावप्रकाशमें लिखा है कि,—पहले सीधा सो कर आठ साँस ले, फिर दाहिनी तरफ़ करवट लेकर १६ साँस ले और पीछे बाईं करवट लेकर १२ साँस ले। भोजनके



पीछे ८। ११। १२ साँस लेकर फिर जो इच्छा हो सो करे। प्राणियों की नाभिके ऊपर, बाईं तरफ, अग्नि का स्थान है; इस कारण भोजन पचाने के लिये बाईं करवट सोना चाहिये।

(३८) भोजन करके बैठ जाने से आलस्य और तन्द्रा (ऊँघ) आती है; सो रहने से शरीर पुष्ट होता है; दौड़ने से कृत्य पीछे दौड़ती और धीरे धीरे चलने से उम्र बढ़ती है।

(३९) भोजन के पीछे अच्छी अच्छी बातें या समोहर गाना बजाना सुनने, रूपवान स्त्री पुरुषों के चित्र देखने आ उमकी साक्षात् देखने, रस सेवन करने और इत्र फूल वगैरह सुगन्धित पदार्थों के सूँघने और छूने से श्वाया जुधा असः आँखों में भाँति पच जाता है।

(४०) भोजन करके स्त्री प्रसङ्ग करना, आग तापना, धूप में फिरना, जल में तैरना, घोड़े वगैरह की सवारी करना, रास्ता चलना, युद्ध करना, गाना, अधिक बोलना, बहुत हँसना, बहुत सोना, बैठना, कसरत करना और पानी आदि पतली चीजें अधिक पीना—तन्दुरुस्ती चाहनेवालों की, कम से कम एक घण्टे की, छोड़ देने चाहिये।

## रसोई का स्थान ।

रसोई-घर जहाँ तक हो सके अग्नि कोण में बनवाना चाहिये। उसमें अंधेरा और मकड़ियों के जाले आदि न हों, आसपास पाखाना और पेशाब की मोरी न हों, धूँ में दोवारें और छत काली न हो रही हों; बल्कि रसोई लिपी पुती साफ और हवादार हो। धूँ निकलने के लिये ऐसे रास्ते बने हों कि धूँ, बिना रुके, निकल जावे। मोरियाँ ऐसी होनी चाहियें कि पानी डालते ही बह जाय, जिससे मच्छर आदि जीव पैदा न हों। यदि ऐसा प्रबन्ध हो कि, बाहर से मक्खियाँ वगैरह भी रसोई में

न आने पावे तो बहुत ही उत्तम हो ; क्योंकि ये जीव मल-मूत्र, शूक, खसारा आदि पर बैठते हैं और पोंछे यही उत्तमोत्तम खाने पीने के पदार्थों पर बैठते और उनको मन्दा करते हैं ।

## रसोद्वया

रसोद्वया मैला कुचैला, अपवित्र, कुरूप, क्रोधी और नादीदा होना चाहिये । उसे, सदा, स्नान आदि पवित्र रहना और वस्त्र पहनने चाहिये । रसोद्वये को उचित है कि, हजामत बनवाने और नाखून कटाने में बहुत दिन तक सुस्ती किया करे । रसोद्वया यही उत्तम होता है जो भोजन बनाने में चतुर और कारीगर हो एवं दयालु, उदार, खेही, मिठबोला और शान्त-स्वभाव हो । हरएक चीज़ बड़ी चतुराई, सफ़ाई और सूपशास्त्र की विधि से बनावे ; क्योंकि रसोई को रसायन कहते हैं और रसायन वह होती है जिसके सेवन से रस रक्त आदि धातुओं की पुष्टि हो । उत्तम रसोद्वये बिना अच्छे रसोई नहीं बन सकती । रसोई बनाने में जितनी चतुराई और धीरज से काम किया जायगा, रसोई उतनी ही उत्तम बनेगी ।

## भोजन-घर ।

भोजन करने का कमरा यदि रसोई से कुछ फ़ासिले पर हो तो अति उत्तम हो । भोजन घर साफ़ सुथरा हो, उसमें रूप-वान स्त्री-पुरुषोंके चित्र या तस्वीरें लगरही हों, आसपास सुगन्धित फूलोंवाली पौधे गमलोंमें रक्खे हों । तोता, मैना, चकौर आदि के पिँजरे लटक रहे हों । पत्नी मीठी मीठी बोली बोलते हों । पासही मधुर गाना बजाना होता हो । जो असमर्थ है, उनसे सामान बकट्टे नहीं किये जासकते—उनको उचित है कि, अपना भोजन-स्थान साफ़ सुथरा ही रक्खे ।

## भोजन परोसने की विधि ।

परोसनेवाले को उचित है कि, सुन्दर चौकी या पटड़े पर बहुत साफ़ चौड़ा और समोहर थाल रक्खे । भोजन करनेवाले के सामने दाल, भात, रोटी और हलुआ आदि नरम पदार्थ रक्खे । फल, लड्डू आदि भक्ष्य पदार्थ और दूसरे सूखे पदार्थ दाहिनी तरफ़ रक्खे । पानी, आम, इमली और नीबू आदिके पन्ने, तथा दूध माठा आदि पतले पदार्थ बाईं तरफ़ रक्खे । जिस प्रकार के बरतन में जो चीज़ न बिगड़े उस प्रकार के पात्र में ही उसे परोसे ।

## भोजन करने की विधि ।

भोजन करनेवाला, सुन्दर आसन पर, पल्यी मारकर बैठे । अपने शरीर को दहिने बायें या ऊँचा नीचा न करे और न झुक कर ही बैठे । समान शरीर से एकाग्रचित्त होकर, “पञ्चिले कहे हुए नियमों को ध्यान में रख कर,” भोजन करे । पीछे आचमन लेकर गीले हाथों को अपनी आँखों के लगावे । इस क्रिया से आँखों को बड़ा लाभ होता है । शार्ङ्गधर में लिखा है :—

भुक्त्वा पाणितले घृष्टा चक्षुषोर्यदि दीयते ।

जातारोग विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च ॥

भोजन करके दोनों हाथों को धो, गीले हाथों को दोनों जयेलियाँ, आपस में घिसकर, आँखों में लगावे तो, आँखों में पैदा हुए रोग आराम होजावें और आँखों के सामने अंधेरी आना दूर हो ; और भी लिखा है :—

शर्यातिश्च सुकन्या च च्यवनं शक्रमश्विनौ ।

भोजनान्ते स्मरेन्नित्यं चक्षुस्तस्य न हीयते ॥

जो शर्यस, भोजनके पीछे, नित्य, शर्याति, सुकन्या, च्यवन,

बुद्ध और अश्विनीकुमारों को याद करता है—उसकी आंखें कभी नहीं जाती।

भोजन पचाने की एक विधि वैद्यक-शास्त्र में बहुत ही अद्भुत लिखी है। भाव प्रकाश में लिखा है :—

अङ्गारकमगस्तिं च पावकं सूर्यमश्विनौ ।

पंचैतान् संस्मरेन्नित्यं भुक्तं तस्याशु जीर्यति ॥

“मङ्गल, अगस्त, अग्नि, सूर्य और अश्विनीकुमार इन पाँचों को जो, रोज, याद करता है—उसका खाया हुआ जल्दी पच जाता है।” इस तरह कहता हुआ अपने हाथ पेट पर फीरे। पीछे पान खाकर, सुन्दर पलङ्ग पर आराम करे।

## पान के गुण

पान—चरपरा, गरम, रुचिकारक, कड़वा, कसैला, हलका और दस्तावर होता है ; कफ, सुँड़ की बदबू और सुँड़का मेल नाश करता है। जीभ और दाँतों को स्वच्छ रखता है। कामोद्दीपन करता, सुन्दरता और सुख बढ़ाता तथा कण्ठके रोगों को नाश करता है ; किन्तु रक्तपित्त रोग करता है।

नया पान—मीठा, कसैला, भारी, कफकारक और विशेष करके साग के समान गुणकारक है।

बङ्गला पान—सिर्फ तीक्ष्ण रसवाला, दस्तसाफ लानेवाला, पाचक, पित्तकारक और कफ को नाश करनेवाला है।

पका पान—हलका, पतला, नरम और पीले रङ्ग का होता है ; इसमें तीक्ष्णता नहीं होती। यह पान बड़ा गुणदायक समझा जाता है। सुरभाये हुए पान निकम्मे होते हैं।



## कत्था, चूना और सुपारी ।

कत्था—कफ और पित्त को नाश करता है । चूना—बादौ और कफ का नाश करता है ; लेकिन पान के साथ चूना और कत्था खाने से तीनों दोषों का नाश होता है ।

सुपारी—भारी, शीतल, रुखी, कसैली, कफपित्त नाशक, मोहकारक, अग्निप्रदीपक, रुचिकारी और सुख की विरसता को नाश करनेवाली है । चिकनी सुपारी—त्रिदोष नाशक है । नयी सुपारी रुकसानमन्द है ।

## पान लगाने की विधि ।

अगर सवेरे पान खाय तो ज़रा सुपारी अधिक रखें ; दोपहर को कत्था और रात को कुछ चूना अधिक रखें । चूना, कत्था और सुपारी के अलावा कपूर, छोटी इलायची, केशर, लौंग, जायजल, जावित्री और कास्तूरी, अन्दाज से, पान में रखने से पान बहुत मजेदार और गुणकारी हो जाता है । बुद्धिमान अरुतु अनुसार मसाले रखें ।

पान का अगला हिस्सा, जड़ और बीच का भाग निकाल देना चाहिये । पान की जड़ और फुनगी आदि खाने से रोग पैदा होते हैं और आयु क्षीण होती है । खाली सुपारी खाना अच्छा नहीं है । बिना पान, सुपारी खानेसे सुख का स्वाद फीका होजाता है ; जोभ कठोर हो जाती है और माथे में कमजोरी आजाती है । जिस तरह बिना पान, सुपारी खाना ठीक नहीं है उसी तरह बिना सुपारी, पान खाना भी अच्छा नहीं है । किसी ने कहा है :—

बिना कुचों की स्त्री, बिना मूछ का ज्वान ।

ये तीनों फीके लगे, बिना सुपारी पान ॥

धूना, कल्या, पान, सुपारी इन चारों का मेल है। इसवास्ते विधि सहित पान लगा कर, उचित समय पर, खाना चाहिये ;

**पान खाने के समय ।**

दिन भर, बकरी की तरह, पान चबाना लाभदायक नहीं है। नियत समय पर पान खाने से बहुत लाभ होता है। भावप्रकाश में लिखा है :—

रतौ सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च सङ्गरे ।

सभायां विदुषां राज्ञां कुर्यात्ताम्बूलचर्वणम् ॥

स्त्रीप्रसङ्ग के समय, सोकर उठने पर, स्नान करके, भोजन करके, वमन करके और लड़ाईमें पान चबाना चाहिये ।

**पान सम्बन्धी नियम ।**

( १ ) बहुत पान खाने से शरीर, घाँव, काल, कान, दाँत, वण, और जठराग्नि का नाश होता है ; शोथ रोग पैदा होता है ; पित्त वात और रुधिर की हानि होती है। एक डाक्टर की पोथी में लिखा है कि,—पान दाँतों के लिये हानिकारक है और कभी कभी नासूर पैदा करता है।” इसवास्ते, नियत समय अधिक, पान न खाना चाहिये ।

( २ ) कमजोर दाँतवाले, नेत्र रोगी, विष पीड़ित, बेहोशी वाले, नशे से मतवाले, जुकाम लेनेवाले, भूँखे, प्यासे, रक्तपित्तवाले और क्षत स्त्रीण मनुष्य को पान भूल कर भी न खाना चाहिये ।

( ३ ) पान की पहली पीक विष के समान है ; दूसरी पीक दस्तावर और दुर्जर है ; लेकिन तीसरी पीक रसायन और अमृत के समान गुणकारी है। इसवास्ते पान चचाकर पहिली और दूसरी पीक निगले, किन्तु थूकदे। पहिली दो पीक थूकनेबाद, तीसरी पीक पीने में कुछ हानि नहीं है ।

## पगड़ी धारण करना ।



भारतवर्षमें पगड़ी धारण करने की चाल बहुत पुरानी है । यद्यपि, आजकल, इस की चाल कम होती जाती है; तथापि, अब भी अधिकांश भारतवासी पगड़ी पहनना ही प्रसन्न करते हैं । कुछ अंगरेजी पढ़े लिखे जैण्टिलमैनो और नकली बाबूओ ने पगड़ी छोड़कर टोपी पहनना शुरू कर दिया है । सुश्रुतने लिखा है—

वाणवारं मृजावर्णतेजोबलविवर्द्धनम् ।

पवित्रं केश्यमुष्णीषं वातातपरजोपहम् ॥

“पगड़ी शिरको तीर की चोट से बचाती है ; सिर को साफ रखती और मेल वर्णरः नहीं भरने देती ; वर्ण, तेज और ■■■ को बढ़ाती है ; पवित्र और बालों को हितकारी है; वायु, धूप और धूलसे मस्तिष्कको बचाती है ।” पगड़ी बांधना, वास्तव में, हितकारी है । इटली की टोपियां पहनने से हमको इतना लाभ नहीं हो सकता ; उसका देश का धन विदेश ■ जाता है । इसवास्ते भारतवासियों को पगड़ी ही पहनना चाहिये ; किन्तु पगड़ी बहुत भारी पहनना ठीक नहीं है । भारी पगड़ी से गरमी और आँखों में रोग पैदा हो जाते हैं । जो भारी पगड़ी पहनना प्रसन्न करते हैं उन्हें उचित है कि, देश की बनो हुई टोपियां पहनें ।

## छाता लगाना



छाता—लगाने ■ वर्षा, धूप, हवा और धूलसे बचाव होता है । छाता शीतनाशक, नेत्रों को लाभदायक और मङ्गल-रूप ■ जाता है । वलायत प्रभृति सदा देशोंमें वर्षा और ओस आदि ■ बचने की रातमें भी छाता लगाते हैं ।

## लकड़ी या छड़ी



लकड़ी—मनुष्य के दूसरे साथी के बराबर है। इस के पास होने से दूना साहस और बल होजाता है। कुसमय में इस बड़ा काम निकलता है। वैद्यक-ग्रन्थों में लिखा है,—लकड़ी शक्ति, उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य और तेज को बढ़ाती है; कुत्ता, साँप, बैल गाय आदि जानवरों से रक्षा करती है; खण्ड खोचरे गिरने, ठोकर खाने और लड़खड़ाने रोकती है। लकड़ी हाथमें रखने से कलाई पुष्ट होती है और थकाई नहीं पड़ती। बूढ़ों और ग्रन्थों को तो लकड़ी रखनी ही पड़ती है। जवानों को भी लकड़ी, छड़ी बेल हाथमें लिये बिना घर से बाहर न जाना चाहिये; किसी कविने कहा :—

कुरी छड़ी कतुरी छला, कबड़ा पाँच ककार ।

इन्हें नित्य ढिंंग राखिये, अपने अहो कुमार ॥

हे राजकुमार ! चाकू, लकड़ी, कतुरी, छला और लोटा—ये सदा अपने पास रखने चाहिये ।

## जूते पहनना



जूते—पहनने से पाँव नर्म और साफ रहते हैं, आँखों को सुख होता है, और उम्र बढ़ती है। जूते पहने हुए आदमी को काँटे, आँच वगैरह लगने और सर्प बिच्छू आदि के काटने का भय नहीं रहता। बिना जूते पहने चलने से आरोग्यता और आयु की हानि होती है तथा आँखों की ज्योति नाश होती है।

जूते-हलके, नर्म, सुन्दर और ज़रा ऊँचे एड़ी अच्छे होते हैं। बलायती जूते अथवा बूटों की बनिस्सत देशी जूते



सुखदायी और टिकाऊ होते हैं। देशी जूते पहनने से बहुत सा रुपया बचता है और स्वदेशी कारीगर भूखों मरनेसे बचते हैं। इसवास्ते स्वदेश-प्रेमियोंको, ज़रा से शौक के लिये, अपनी गाढ़ी कमार्डका धन सात समन्दर पार फेंकना बुद्धिमानी नहीं है।

## साफ़ हवा।

हमें यदि कई दिन तक अन्न और जल न मिले तो भी हम जी सकते हैं; किन्तु बिना साफ़ हवा के चन्द मिनट भी नहीं जी सकते। जन्म समय से मृत्यु समय तक, सोते और जागते, हम साँस लेते रहते हैं। जब हम साँस लेते हैं तब साफ़ हवा भीतर जाती है और दूषित हवा बाहर आती है। हमारी ज़िन्दगी कायम रहने के लिये स्वच्छ हवा की सबसे अधिक जरूरत है। साफ़ हवा ही साँस द्वारा भीतर जाकर खून की नालियों में बघाती है। हवासे ही खून शुद्ध और साफ़ होता है। स्नान हमारे बदन की बाहर से सफ़ाई करता है; लेकिन साफ़ हवा बदन के भीतर सफ़ाई करती है। हमारे तन्दुरुस्त और मज़बूत रहने में साफ़ हवा की सहायता की विशेष आवश्यकता है।

बुद्धिमान को चाहिये कि ऐसे मकानमें रहे जहाँ साफ़ हवा, बिना रुकावटके, आती हो। अगर मकानमें हवा आने और जाने की कितनी ही छिड़कियाँ आदि न होंगी तो घरकी बुरी हवा बाहर न निकल सकेगी।

हमको चाहिये कि, मकानके आसपास कूड़ा करकट और फलों के छिलके आदि न फेंके। नाबदान और मोरियोंमें पानी न जमा होने दें। क्योंकि सड़ी गली चीज़ों, कूड़े करकट और मौल में हवा गन्दी होजाती है। जिस मकान में हवाके आने जाने के लिये बहुत द्वार होते हैं, जो मकान सूखा, साफ़ और उज्जला

होता है, जिस मकान के आगे हरे हरे पौधे लगे रहते हैं— उस मकान की हवा गन्दी नहीं होती और उस घर में बीमारी भी प्रवेश नहीं कर सकती।

## हवा खाना।

घरकी हवा से मैदानों और बागों की हवा बहुत साफ़ होती है। इस लिये प्रातःकाल के सिवाय शामको भी, शीघ्र आदि से निपटकर, हाथमें छड़ी लेकर पैदल या किसी सवारी पर चढ़ कर स्वच्छ वायु सेवन करने को बाहर निकल जाना चाहिये। एक जगह बैठे रहने और दिन रात घर की गन्दी हवा खानेसे मनुष्य बल्लूंगा मोटा, निकम्मा और रोगी होजाता है। सामर्थ्य अनुसार साफ़ हवामें धीरे धीरे टहलने ॥ बदन आरोग्य रहता, भूखलगती, आयु, ॥ और बुद्धि बढ़ती तथा इन्द्रियाँ सचेत होजाती हैं।

ग्रीष्म और शरद ऋतु में अपनी इच्छा और शक्ति अनुसार हवा खावे ; किन्तु अन्य ऋतुओंमें अधिक हवा से बचे। शीतल और मन्दी हवामें फिरना लाभदायक है, लेकिन तेज़ हवा से घूमना लाभदायक नहीं है ; क्योंकि तेज़ हवासे शरीर रुखा और चहरे की रङ्गत बिगड़ जाती है।

### पूरब की हवा

पूरबदिशा की हवा—भारी, चिकनी ; परिश्रम, कफ और शीघ्र रोगियोंको परम हितकारी होती है। चर्म-रोग, बवासीर, विष-रोग, क्षमिरीग, सन्निपात-ज्वर, श्वास और आमवात आदि रोगोंको दूषित करती है।

### पच्छिम की हवा

पच्छिम की हवा—तौक्षण, शीघ्रकारक, बलकारक, हलकी होती

है। मेद, पित्त और कफ का नाश करती है और बादी को बढ़ाती है।

### दक्खनकी हवा।

दक्खनकी हवा—खादिष्ठ, पित्तरक्त-नाशक, हलकी, शीतवीर्य, बलकारक, आँखों को हितकारी और बादी को पैदा करने वाली है।

### उत्तरकी हवा।

उत्तर की हवा—चिकनी, वात आदि दोषों को कुपित करने वाली और ग्लानिकारक है; लेकिन निरोग मनुष्यों को बलदायक, मधुर और कोमल है।

## सवारियों के गुण।

पालकी—ऊपर से ढकी हुई पालकी में बैठने से मनुष्यों तीनों दोष शान्त होते हैं और यह सब को अच्छी लगती है।

नाव—भ्रम पैदा करती है। बादी और कफ के रोगों को अच्छी नहीं है।

हाथी—इस पर बैठने से बादी और पित्त बढ़ते हैं; लेकिन लक्ष्मी और उम्र बढ़ती है।

घोड़ा—इस पर चढ़ने से वात पित्त और अग्नि बढ़ती है। थकाई आती है। मेद, वर्ण और कफ नाश होता है। बलवानों को घोड़े की सवारी बहुत अच्छी है।

## दूसरे भोजन का समय।

दूसरा भोजन या व्यालू, सन्ध्या-समय टालकर, द्वादश बजे के पड़से ही खीनी उत्तम है। रात को, दिन के भोजन की अपेक्षा,

काम खाना चाहिये । जो पदार्थ देर से पचनेवाले हों वह व्यासू के समय न खाने चाहिये । शामके भोजनके बाद “दूध” पीना हितकारी है । सुश्रुत में लिखा है कि, यदि सन्ध्या का भोजन न पचने की शंका हो तो, सघरे सोंठ, हरड़, सैधानोन इन तीनों का धूर्ण शीतल जल से फाँक ले । भोजन के समय, यदि भूख लगे तो, थोड़ा सा हलका भोजन करे ।

## सन्ध्या-कालमें निषिद्ध कर्म ।



बुद्धिमानों को साँझ समय भोजन करना, मैथुन करना सोना, पढ़ना और रस्ता चलना ये पाँच काम न करने चाहिये । शाम को भोजन करने से रोग होता है, मैथुन करने से गर्भ में विकार आता है, सोने ■ दरिद्रता आती है, पढ़ने ■ आयु यानी उम्र घटती है, और रस्ता चलने से भय होता है ।

१





# स्वास्थ्य रक्षा

उर्फ

## तन्दुरुस्ती का बीमा ।

दूसरा भाग ।

### वीर्य-रक्षा करना हमारा प्रधान कर्त्तव्य है ।



भोजन के बयान में हम साफ़ तौर पर लिख चुके हैं कि, जो कुछ हम खाते पीते हैं उस से रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये सात धातु तैयार होती हैं। यही सातों धातु हमारे शरीर को धारण करती हैं। अर्थात् इन सातों से ही हमारा काया स्थिर है।

इन सातों में शुक्र—वीर्य—प्रधान है। वीर्य ही हमारी दिमागी ताकत है, वीर्य ही हमारी स्मरण-शक्ति है। वीर्य-बलसे ही हमें बे-शुमार बातें याद रहती हैं। वीर्य-बलसे ही हम बुद्धिमान्, विद्वान् और बलवान् कहलाने लायक होते हैं। वीर्य ही, सब सुखों में प्रधान, आरोग्यता का मूल कारण है। वीर्य ही हमारे शरीर रूपी नगर का राजा है। वही इस नी दरवाज के किले—शरीर—में रोग रूपी शत्रुओं से हमारी रक्षा करता है। खुलासा मतलब यह कि, जब तक हमारे शरीर रूपी नगर का

राजा—वीर्य—पुष्ट और बलवान रहता है तबतक किसी रोग रूपी दुश्मन को हमारी तरफ आँख उठा कर देखने की हिम्मत नहीं पड़ती। परन्तु वीर्यके निर्वल या क्षय होजाने से हमें चारों ओर अंधेरा ही अंधेरा नज़र आता है। राजा—वीर्य—को कमज़ोर देखकर दुश्मनों—रोगों—को चढ़ाई करने का मौका मिल जाता है। इसवास्ते राजा—वीर्य—बिना नगर—शरीर—रक्षा होना असम्भव है।

वीर्य-रक्षा ही के प्रताप से अर्जुन भीम—धनुर्धारियों और महाधारियों में अष्ट समझे जाते थे। विराट-नगर में अकेले अर्जुनने भीष्म, कर्ण और द्रोणाचार्य आदि समस्त कौरव वीरों को परास्त करके गौशों की रक्षा की थी—वह वीर्य-रक्षा ही का प्रताप न था तो और क्या था ? महाभारत के युद्ध में बूढ़े भीष्म-पितामह ने जो त्रिलोक-विजयी अर्जुन-भीम को छक्के कुटा दिये वह सब वीर्य-रक्षा प्रताप के सिवाय और क्या था ? वीर्य-रक्षा की ही बल लक्ष्मण, रावण-पुत्र मेघनाद के मारने में समर्थ हुए थे।

प्राचीनकालके लोग वीर्य-रक्षाको अपना प्रधान कर्त्तव्य समझते थे। लेकिन इस ज़माने के लोग वीर्य-रक्षा को कुछ चीज़ नहीं समझते। बल्कि वीर्य-नाश करने को अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं। पहले समय लोग सन्तान पैदा करनेके सिवाय, इन्द्रियों की प्रसन्नताके लिये, स्त्री प्रसङ्ग करना महा हानिकारक समझते थे। आजकल के जवान स्त्री को ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं; सोते जागते, खाते-पीते हर समय उसीके ध्यानमें मग्न रहते हैं। उनको इस से होने वाली हानियों का पता नहीं है। चरक-संहिता के चिकित्सा-स्थान के दूसरे अध्याय में लिखा है—

रस इक्षौ यथा दधि सर्पिस्तैलन्तिले यथा ।

सर्वानुगतं देहे एकं संस्पर्शने तथा ॥

तत्स्त्रीपुरुषसंयोगेचेष्टासंकल्पपीडनात् ।

शुक्रं प्रच्यते स्थानाज्जलमादात्पटादिव ॥

“जिस तरह ईख में रस, दही में घी, और तिल में तेल है उसी तरह समस्त शरीर और चमड़े में वीर्य है। जिस भाँति गीले कपड़े से पानी गिरता है उसी भाँति स्त्री-पुरुष के संयोग, चेष्टा, संकल्प और पीड़न से वीर्य अपने स्थानों ■ गिरता है।” जो वीर्य, ईख में रस की तरह हमारे शरीर का सार है, जो वीर्य हमारी विद्या, बुद्धि और आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—का मूल आधार है—उसे अति स्त्री-सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। दिन रात स्त्रियों का ध्यान रखना बिलकुल वाहियात है; क्योंकि वीर्य का स्वभाव है कि, स्त्रियों की इच्छा या ध्यान करने मात्र से अपने स्थान से अलग होने लगता है।

इस कलिकाल में, अति स्त्री प्रसङ्ग ■ ही खैर नहीं है। आज कल के ना-समझ लोगों ने हस्त-मैथुन, गुदा-मैथुन आदि और भी कितनी ही वीर्य-नाशक तद्वीरों निकाली हैं। इन नयी नयी खोटी तद्वीरों के कारण भारतवर्ष का जो पटड़ा हो रहा है उसे लिखने में हमारी छुद्र लेखनी असमर्थ है। इन कुकर्मों के प्रताप से हजारों मूर्ख जवानी ■ ही नपुंसक और निकम्मे होगये और अनेक घर सन्तान-हीन होगये। सैकड़ों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी ■ गईं। अति मैथुन, अयोनि-मैथुन आदि की हानियाँ पूर्णरूप से हम आगे लिखेंगे। यहाँ हम “चरक” से प्रेम कामों की हानियाँ संक्षेपसे दिखलाते हैं। चरक-संहिता के विमान-स्थान के पाँचवें अध्याय में लिखा है :—

अकालयोनिगमनान्निग्रहादतिमैथुनात् ।

शुक्रवाही निदुष्यन्ति शस्त्रचारग्निभिस्तथा ॥

“कुसमय मैथुन करने, गुदा-मैथुन या पशु-योनि मैथुन करने;

इन्द्रियों के जीतने, अत्यन्त मैथुन करने, और शूल, चार तथा अग्नि कर्म के दोष से शुक्रवाही यानों वीर्यवाही स्रोत बिगड़ जाते हैं ।” सुश्रुत के चिकित्सा स्थान के चौबीसवें अध्याय में लिखा है :—

प्रत्यूषस्यर्द्धरात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः ।

तिर्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैव च ॥

उपदंशस्तथा वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः

“सवेरे और आधीरात के समय मैथुन करने से वायु और पित्त कुपित हो जाते हैं । घोड़ी, गधौ और कुतिया आदि के साथ मैथुन करने और दुष्ट योनि ॥ मैथुन करने से गर्मी का रोग हो जाता है तथा वायु का कोप और शुक्र—वीर्य—का क्षय होता है ।” चरक के निदान-स्थान के छठे अध्याय में लिखा है :—

आहारस्यपरमधामशुक्रांतद्रक्ष्यमात्मनः ।

क्षये ह्यस्य बहून रोगान्भरणंवा नियच्छति ॥

“वीर्य हो खाये पिये पदार्थों का अन्तिम परिणाम है । वीर्य के क्षय होने से अनेक रोग अथवा मृत्यु तक हो जाती है ; इस-वास्ते प्राणी को वीर्य-रक्षा करना परमावश्यक है ।”

अति-मैथुन, गुदा-मैथुन आदिकी हानियाँ जैसी चरक और सुश्रुत ने लिखी हैं—वह राई रत्ती सच हैं । इन कामों को बुराईयों को हम आँखों देख रहे हैं; अतः इस विषय में सन्देह करने की जरूरत नहीं है । जब कि वीर्य-क्षय होने से हमारी मृत्यु तक हो जागा सम्भव है; तब दीर्घजीवी होने के लिये वीर्य-रक्षा करना हमारा प्रधान कर्तव्य है ।



# आजकल के ना-समझ लड़कों और जवानों की भूलें और उनका बुरा परिणाम ।



प्राचीन समय के प्रायः समस्त उच्च-वर्णों के भारतवासी आयु-वेद और कामशास्त्र पढ़ते थे और पद पद पर उनके नियमों का ध्यान रखते थे । इसी कारण वह लोग पूर्ण-आयु भोग कर पञ्चत्व को प्राप्त होते थे । उनकी औलाद भी दृष्ट पुष्ट बलिष्ठ और दीर्घ-जिवी होती थी । अब समय का कैसा परिवर्तन हो गया कि, साधारण लोग तो इन ग्रन्थों के देखने योग्य ही नहीं रहे ; अथवा वैद्यक शास्त्र संस्कृत भाषा होने के कारण उसे परिश्रम उठा कर पढ़ना ही नहीं चाहते । सर्वसाधारण लोगों की बात तो बहुत दूर है, जो इस का पेशा करते हैं उनमें भी बहुत ही थोड़े आयुर्वेद का पठन पाठन करते हैं । आजकल अधिकांश वैद्यों की शिक्षा “अमृतसागर” तक ही समाप्ति को पहुँच जाती है ; तब सर्वसाधारण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्यों में इस महोपयोगी विद्या का प्रचार कहाँ हो ? सर्वसाधारणमें इस वैद्यक-विद्या अभाव से जो जो कुरीतियाँ प्रचलित होगई हैं और उनके कारण जो असंख्य अकाल मृत्यु होती हैं—उनका स्मरण मात्र करने से कलेजा काँपने लगता है । आजकल जो देश में अति स्त्रीप्रसङ्ग, वैश्या-गमन, परस्त्री गमन और गुदा-मैथुन आदि की भर मार हो रही है—इस से देश तबाह हो रहा है । इस लिये आगे हम अति स्त्री-प्रसङ्ग आदि, नियम विरुद्ध, कुकर्मों को हानियाँ, संक्षेप से, दिखलाते हैं :—

## अति स्त्री-प्रसङ्ग की हानियाँ।

वर्तमान समयके नादानों का ख्याल है कि, स्त्री ही हमारे परमानन्दकी चर्म सीमा है। स्त्रीमें ही स्वर्ग-सुख है। उन बेचारों को इस बात की बिलकुल खबर नहीं है कि, जिस में परमानन्द और स्वर्ग-सुख है उस में घोर दुःख और नर्क-यातना भी मौजूद है। इस-तरफ़ी बात जानने के कारण जो ना-समझ लोग, सुख और आनन्दको लालसा से, स्त्री को अतिशय सेवन करते हैं।

यह उनको भारी भूल है। रसायन, यद्यपि, जरा और मृत्यु नाशक है; तथापि वह भी यदि अति मात्रा से सेवन की जाय तो रोग और मृत्यु का कारण हो जाती है। अन्न-जल से प्राणियों को प्राण-रक्षा होती है; किन्तु वह भी यदि अति मात्रा से सेवन किये जायें तो, अजीर्ण और विशूचिका आदि रोग पैदा करके प्राणों के प्राणान्त कर देते हैं। यही बात स्त्रियों के विषय में समझनी चाहिये। यदि 'स्त्री' बिलकुल ही सेवन न की जाय तो फल नहीं देती, यदि बहुत ही सेवन की जाय तो दुःखदायी होती है। इसवास्ते 'स्त्री' मध्यावस्था से सेवन करनी चाहिये। अर्थात् न बहुत ज्यादा ही न बिलकुल कम हो। अति स्त्री-सेवन से सिवाय हानिके लाभ नहीं है; क्योंकि स्त्री बलवीर्य और पुरुषार्थ बढ़ानेवाली नहीं, किन्तु घटानेवाली है। प्रसिद्ध नोतिकार प्राणक्य कहा है :—

सद्यः प्रज्ञाहरा तुंडी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा ।

सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकरं पयः ॥

“कुँदरू शीघ्र ही बुद्धि नाश करता है, बच तुरन्त ही बुद्धि देती है; स्त्री चटपट शक्ति हर लेती है और दूध झटपट बल

पैदा कर देता है।" बलहरण करना तो स्त्रीका सहज स्वभाव है। अतिस्त्री-प्रसङ्ग करने से तो बहुत ही नुकसान पहुँचता है।

अति मैथुन करनेवाले जवान पट्टों के चहरोँ से जवानी की चमक दमक हवा हो जाती है। रूप स्थावस्थका नाम निशान नहीं रहता। आँखों की ज्योति मलीन हो जानेसे, जवानी ■ ही, चश्मा लगाने की जरूरत हो जाती है। मुख पर काले काले धब्बे और भुर्रियाँ पड़जाती हैं। चार कदम चलने से हाँफनी चढ़ने लगती है। असमय ■ ही, बाल सफेद हो जाते हैं। धातुपुष्ट करनेवाली और नामर्दों नाशकरनेवाली दवाइयों की खोज होने लगती है। अन्त में, धातु-क्षीण होजाने के कारण, क्षय अर्थात् राजयक्ष्मा रोग हो जाता है। चरक संहितामें लिखा है कि,—राजयक्ष्मा होनेके जितने कारण हैं उनमें "अति स्त्री-प्रसङ्ग करना" प्रधान कारण है। सुश्रुत संहिताके चिकित्सा-स्थान में लिखा है :—

अतिस्त्रीसंप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मयान् ।

शूलकासज्वरप्रवासकार्श्यं पाण्डुमयक्षयाः ।

अतिव्यवायाज्जायंते रोगाश्चाक्षिपकादयः ॥

"सावधान आदमीको अति स्त्री-प्रसङ्ग न करना चाहिये; क्योंकि अति-स्त्री प्रसङ्ग करनेसे शूल, खाँसी, बुखार, दुबलापन, पीलिया, राजयक्ष्मा और आक्षेपक आदि वायु-रोग हो जाते हैं।" इलाजु-सुगुर्वामें लिखा है कि,—जो पुरुष जवानी में, वीर्य की अधिकतासे, बहुत ही स्त्री प्रसङ्ग करता है—वह जल्दी बूढ़ा होता और दुःख पाता है। मैथुन सदा सम-भावसे करना चाहिये।"

चरकके सूत्रस्थानमें लिखा है :—

व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।

नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥

“कसरत, हँसी, भाषण, रस्ता चलना, स्त्री-संसर्ग और जागरण—इनको बुद्धिमान प्राणी, जरूरी मौके पर भी, ज़ियादत न करे। जिस प्रकार सिंहके खींचनेसे छाथी सहसा नष्ट हो जाता है उसी प्रकार इन कामोंको अधिकतासे करनेवाला प्राणी सहसा विनष्ट हो जाता है।”

हमारे माननीय ऋषि मुनियोंने जो कुछ अपनी अपनी संहिताओंमें लिखा है—वह उनके हजारों लाखों वर्षके अनुभवका फल है। जो कुछ उन्होंने लिखा है वह अक्षर अक्षर सही है। हम अपनी आँखोंसे देख रहे हैं कि, उनके अमूल्य उपदेशोंके न जाननेवाले या जान बूझ कर उन पर अमल न करनेवाले हजारों जवान स्त्री पुरुष इस “अति-मैथुन”के कारण राजयक्ष्मा—तपेदिक—आदि रोगोंमें गिरफ्तार होकर, असमयमें ही, कालके गालमें समा जाते हैं। अति मैथुन अथवा अति स्त्री-प्रसङ्ग साक्षात् मृत्यु है। बुद्धिमानों को इससे, सदा, बचना चाहिये। जान, बूझ कर कुपमें गिरना और अपना अमूल्य दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानी नहीं है।



## वैश्या-गमनको हानियाँ ।



वैश्या-गमन यानी रण्डी-बाज़ी करना महा निन्दित कर्म है। वैश्याके साथ सङ्गम करनेसे अमूल्य वीर्य, जिससे एक शरीरी पैदा होता है, वृथा नष्ट होता है; उम्र घटती है; जात-पाँत मटिया-मिट हो जाती है; कुलका नाम डूबता है; इज्जत आबरू खाकमें मिलजाती है; धनका सत्यानाश हो जाता है और उपदंश सोजाक आदि रोग इनाममें मिलते हैं; जो आराम हो जाने पर भी आराम नहीं होते; हड्डी हड्डीमें अपना घर कर लेते हैं। अन्तमें, मृत्युके साथ पीछा छोड़ते हैं। एक बात और भी है कि,



तो से जितना वीर्य नाश होता है, वेश्या द्वारा उससे कहीं नाश होता है ।

इतने भोगने और सर्वस्व दे देने पर भी वेश्या अपनी नहीं होती । उसमें प्रेमका लेश भी नहीं है । वह सदा धनकी आसक्त है । निर्धन होनेपर बात नहीं करती ; बल्कि जूतियाँ लगाती और घरमें नहीं आने देती । चाणक्य नीतिमें लिखा है:—

निर्धनं पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत् ।

खगावीतफलंवृक्षं, भुक्ता अभ्यागतागृहम् ॥

“धन-हीन पुरुष की वेश्या—रणडो—छोड़ देती है, शक्ति-हीन राजाकी प्रजा त्याग देती है, फल-रहित वृक्षको पक्षी और भोजन करके घरको अभ्यागत छोड़ देते हैं ।” भर्तृहरि महाराजने अपने शृङ्गारशतक में वेश्या की तारीफ में लिखा है :—

जात्यन्धाय च दुर्मुखाय च जराजीर्णाखिलाङ्गाय च  
ग्रामीणाय च दुष्कुलाय च गलत्कुलाभिभूताय च ॥  
यच्छन्तीषु मनोहरं निजवपुर्लक्ष्मीलवश्रज्जया  
पण्यस्त्रीषु विवेककल्पलतिकाशस्त्रीषु रज्येतकः ॥  
वेश्यासौ मदनज्वाला रूपेन्धन समेधिता ।  
कामिभिर्यत्र ह्वयन्ते यौवनानि धनानि च ॥  
कश्चुम्बति कुलपुरुषो वेश्याधरपल्लवं मनोज्ञमपि ।  
चारभट चौर चेटकनटविटनिष्ठीवनशरावम् ॥

“वेश्या, थोड़ासा धन मिलने की आशा से, जन्मके अन्धे, बदन-सूरत, बुढ़ापे से लटकती खालवाले, गँवार, नीच-जात और कीड़े-धूँले हुए पुरुषोंको, अपना मनोहर शरीर सौंप देती है और

विवेक रूपी कल्पलता को कुरीसी है। ऐसी वेश्याके साथ कौन रमण करना चाहेगा ? अर्थात् कोई नहीं चाहेगा।

वेश्या, रूपरूपी ईन्धन से प्रचण्ड, कामाग्नि की ज्वाला है। उस वेश्यारूपी अग्निमें, कामी पुरुष, अपना धन और जवानों होमते हैं।

यद्यपि वेश्या का अधर पल्लव—नीचेका होंठ—सुन्दर है, तथापि कौन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेगा ? अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे न चूमना चाहेगा ; क्योंकि वह ठग, ठाकुर, चोर, नौच, नट, भाँड़ और जारों के धूँकने का ठीकरा है।”

भल्लूहरि महाराजने वेश्याके विषय में जो कुछ कहा है वह यथार्थ है। इससे अधिक हम क्या कहेंगे ? समझदारों को इतना ही बहुत है। बुद्धिमानों को भूल कर भी इस रास्ते न जाना चाहिये।



## परस्त्री-गमन की हानियाँ।

पर-स्त्री-गमन में भी सिवाय हानि के कुछ लाभ नहीं है। हमारी समझ में तो पर-स्त्री-गमन में वेश्या-गमन से भी अधिक बुराईयाँ हैं। वेश्या-गमन करनेवालों के धन, जीवन, प्रतिष्ठा आदि ख़ाक में मिल जाते हैं वही दशा इस काम में होती है। हर समय भय लगा रहता है कि, कोई देख न ले। यदि देखा-देखी होजाती है तो लाठियाँ चलती और सिर फूटते हैं। जिस की जिससे आँखें लड़ जाती हैं, जब तक वह नहीं मिलते जुदाई की आग में भस्म होते रहते हैं। उन्हें खाते चैन न सीते आराम, अष्टपहर चौसठ घड़ी मिलने की बन्दिशें बाँधने में लगे रहते हैं। रुपया पैसा कँकड़ मिट्टी की तरह बख़िरते हैं। अगर खुश-किस्ती से मिलाप हो भी गया तो क्या ! प्रेमी प्रेमिका दोनों भय

और चिन्ता में धूर ! अगर बद-किस्मती से किसी ने देख लिये तो कुल का नाम डूबा । इज्जत के टके होगये । तालियाँ पिटने लगीं । ऐसा काम करनेवालों का परिणाम, सदा, खोटाहो हीता है । कितने ही आत्महत्या कर बैठते हैं । कितने ही दूसरों द्वारा मारे जाते हैं । याद कीजिये, पर-स्त्री-गामी रावण का क्या बुरा हाल हुआ ! कुटुम्बका नाश हुआ, राज्य गया और अन्तमें आप भी मारा गया । पर-स्त्री-गामी 'बालि' भी बुरी तरह मारा गया । पर-स्त्री-गामी नीच 'कोचक' द्रौपदी पर बुरी इच्छा रखने के कारण, भीमसेनसे मारा गया । दिल्ली-पति शाहजहाँ 'अकबर' में भी यह खोटी थी । एक राजपूत स्त्री द्वारा उसको भी खूब मिट्टी खराब हुई । अन्तमें, उसे इस नीच कर्मसे तोबः करनी पड़ी । इस तरह की बहुत सी नज़ीरें हैं । जिन्होंने इस कुराह में कदम रखा, उन सबने ही आफ़तें भोगीं और नीचा देखा ।

समझदार लोग इस निन्दित कर्म के नज़दीक नहीं जाते । वह पर-स्त्रियों को अपनी मा बहिनके समान समझते हैं । चाणक्य ने कहा है :—

मातृवत्परदारांश्च परद्रव्याणिलोष्टवत् ।

आत्मवत्सर्वभूतानि यः पश्यति स पश्यति ॥

“दूसरेकी स्त्रीको माताके समान, दूसरेके धनको ढेलेके समान और अपने समान सब प्राणियों को जो देखता है, वही देखता है ।” लेकिन ऐसे पुरुष-रत्न संसारमें थोड़े होते हैं । भट्ट हरि महाराजने बहुत ही ठीक कहा है :—

अप्रियवचनदरिद्रैः प्रियवचनोक्तैः स्वदारपरितुष्टैः

प्रपरिवादनिवृत्तैः क्वचित् क्वचिन्मंडिता वसुधा ।

“अप्रिय-वचनके दरिद्री, प्रिय-वचनों से सम्पन्न, अपनी ही प्रीति

सन्तुष्ट और परार्द्ध निन्दासे रहित, जो पुरुष हैं-उनसे कहीं कहीं ही पृथ्वी शोभायमान है अर्थात् ऐसे पुरुष सब जगह नहीं होते ।”

बुद्धिमानों को सत्पुरुषों के मार्ग ॥ चलना चाहिये । पर-स्त्रोको विषय की मञ्जरी समझना चाहिये और उससे सदा बचना चाहिये । किसी कविने कहा है :—

परनारी पैनी कुरी, तीन ठौरतें खाय ।

धन छीजे जीवन हरे, मरे नर्क लेजाय ॥



## हस्त-मैथुन आदि को हानियाँ ।

गुदा-मैथुन, हस्त-मैथुन और घोड़ी गधी आदि ॥ मैथुन करने-वाले, नीचों ॥ भी नीच हैं । उनका सुँघ देखने ॥ भी पाप लगता है । किन्तु आजकल यह कुक्षित कर्म बहुत फैल गये हैं ; जिस देश का बहुत कुछ सत्यानाश हो रहा है । इन कुकर्मों की बढ़ीलत हजारों आदमी नपुंसक होगये । हजारों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी होगईं । फिर भी लोग इनको नहीं छोड़ते ।

ये कुकर्म, सृष्टि-नियम और राज-नियम दोनों के विरुद्ध हैं । भगवानने इस काम के लिये स्त्री पैदा की है । जो ये कुकर्म करते हैं, यहाँ तो राजा से सजा पाते हैं और मरने पर ईश्वर से दण्ड पाते हैं । बहुतेरों को तो इस जन्म में ही अपनी करनी का फल मिल जाता है । थोड़े ही दिनों में वीर्य-हीन, तेज-रहित और निक्कम हो जाते हैं । इनको लिंगेन्द्री बेकाम हो जाती है अर्थात् स्त्री-प्रसङ्गके योग्यही नहीं रहते ; इनकी जियाँ, प्रायः, पर-पुरुष-रता होजाती हैं । पुत्र न होने से सदा को कुल का नाम डूब जाता है ।



ऐसे दुराचारी, अन्त में, अपने किये पर पकृताते और वैद्य हकीमों को तलाश करते फिरते हैं। यदि प्रारब्ध-वश कोई सद्देय या अनुभवो हकीम मिल गया तब तो कुछ मरभात हो जाती है। यदि किसी अतार्क्य या अनाड़ी से पाला पड़ गया तो, विष उपविष या कच्ची पक्की धातु खाकर, रोग-ग्रसित हो, इस दुनियासे झूँच हो कर जाते हैं। अतः बुद्धिमानों को इन घोर नारकौय कामों से, सदा, बचना चाहिये।

कीकशास्त्र के मत से

## चार प्रकारकी स्त्रियाँ ।

कीक-शास्त्र ॥ रूप गुण आदिके भेदसे चार प्रकारकी स्त्रियाँ लिखी हैं। पद्मिनी, चित्रनी, हस्तनी और सङ्गनी। यद्यपि ~~तब~~ से कुछ विशेष मतलब नहीं निकलता तथापि, हम शौकीनों ~~को~~ मनोरञ्जनार्थ इन को पहचान आदि लिख देते हैं।

### पद्मिनी स्त्री ।

पद्मिनी औरत सब प्रकार की औरतों से अच्छी होती है। इसका कद न लम्बा न ठिँगना, चहरे का रङ्ग नीलोफर के फूल के भाँफ़िका, बाल बल खाये हुए, कुशादा पेशानी, कमरानके समान भी, ~~आँखें~~ पुतलियाँ, सफ़ेद आँखें, पतले होंठ, छातियाँ उभरी हुई, कमर पतली, बाल लम्बे और नर्म, उँगलियाँ पतली पतली, नाजुक बदन, प्यारी और मीठी बोली, हँसमुख और निश्चायत शर्मदार होती है। इसका स्वभाव बहुत अच्छा होता है। अपने तर्क हमेशा पाक साँफ़ रखती है। पतिको सुलाकर सोती और उस से पहले जागती है। अपने पति को बहुत ही चाहती

धीर उसकी सेवामें कुछ लुटि नहीं करती। पति जब घर में नहीं होता, उदास रहती है और उसके देखते ही प्रसन्न होजाती है। लेकिन नाजुक होने के कारण इसे पुरुष की इच्छा कम होती है।

### चिन्नी स्त्री ।

चिन्नी का कद बीचका होता है। यह न तो लम्बी होती न मोटी। बाल लम्बे, हाथ लम्बे, सख्त बदन, ऊँची आवाज़, स्वभाव बुरा, चूचियाँ बड़ी, हठोलो, सिर और पेट बड़े होते हैं। ज़रासी बात पर नाराज़ और ज़रा सी बात पर राजी होजाती है। हमेशा नाजोनखरे करती रहती है। गाना बहुत पसन्द करती है। एक बात पर कायम नहीं रहती और एक जगह नहीं ठहरती। रङ्गीन कपड़ों से बहुत राजी रहती है। हर यत्न ऐश-आराम चाहती और पुरुष की इच्छा रखती है।

### हस्तनी स्त्री ।

हस्तनी का सिर बड़ा, कातियाँ मोटी मोटी, गर्दन छोटी, ताकतवर, और मीठी होती है। हथनीको भी चाल चलती और चलते समय नखरे करती है। लड़ाई भगड़े करनेवाली होती है और मैथुन से तृप्त नहीं होती। खड़ी कडवी और नमकीन चीजें खाना पसन्द करती और बहुत भोजन करती है। इसके पसीनों में गुरी बदबू आती है। इस किस्म की औरत खराब होती है।

### सङ्गनी स्त्री ।

यह औरत लम्बी, दुबली और सुन्दर होती है। कलाइयाँ और पिंडलियाँ बारीक और हाथ पाँव लम्बे होते हैं। भगड़ालू, क्रोधी और शत्रुता रखनेवाली और दुष्ट स्वभाववाली होती है। फौरन तबियत पर रज्ज ले आती है। यह औरत बड़ी चालाक दगाबाज़ और नालायक होती है। अपने पति की बैरिन और उसे दुःख देनेवाली होती है। खाने को बहुत खानेवाली और

छोटे दिलवाली होती है। हमेशा बुरे बुरे खयालातों में डूबी रहती है। निहायत झूठ बोलनेवाली और हर काम की हामी भरलेनेवाली और अपवित्र रहनेवाली होती है। इसकी पिंड-लियों में बाल होते हैं। इसे पुरुष की इच्छा बहुत रहती है।

विशेष सूचना—पद्मिनी, इतल फूल वगैरः खुशबूदार चीजों को अधिक पसन्द करती है। चित्रनी, गाना जियादतः पसन्द करती है। पद्मिनीकी रातके पहले पहरमें, चित्रनीकी दूसरे पहरमें, और हस्तनी की तीसरे पहर में पुरुष की ख्वाहिश होती है; किन्तु सखनी की हर समय पुरुष की इच्छा रहती है।

वैद्यक मत से

## चार तरहकी स्त्रियाँ।

वैद्यक शास्त्रवालों ने अवस्था के अनुसार औरतों की चार किस्में मानी हैं। (१) बाला, (२) तरुणी, (३) प्रौढ़ा, (४) वृद्धा। सोलह साल से नीचे और सोलह वर्षतक की स्त्री को बाला कहते हैं, सत्तरहवें वर्षसे ३२ वें वर्षतककी स्त्रीको तरुणी, ३३ से ५० पचास वर्ष तक की स्त्रीको प्रौढ़ा और पचास से ऊपर की स्त्री को वृद्धा कहते हैं।

## त्याज्य स्त्रियाँ।

सखनों की तो अपनी विवाहिता स्त्रियों के सिवाय और सख ही स्त्रियाँ त्याज्य हैं। और कामी आगना तिलासियों को भी

सन्धासिन, गुरु की स्त्री, लावारिस स्त्री, अपने गोत्र की स्त्री, बूढ़ी स्त्री, गर्भिणी, रोगिणी, हीनाङ्गी, मलीना, दुर्बला, रजस्वला और बाँझ स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये। अपनी भार्या भी जब रजस्वला, रोगिणी या गर्भवती हो तब उससे भी मैथुन करना अनुचित है।

सन्धासिन, गुरु की स्त्री, लावारिस स्त्री, अपने गोत्र की स्त्री और बूढ़ी स्त्री से मैथुन करने से पुरुष के बल, पुरुषार्थ और आयु का नाश होता है। अर्थात् इन से मैथुन करनेवाला आदि रोगों में फँस कर जल्दी मर जाता है। गर्भवती के साथ मैथुन करने गर्भ को तकलीफ होती है और अक्सर गर्भ गिर जाता है। रोगिणी के साथ सङ्गम करनेसे बल घटता है। हीनाङ्गी ( लँगड़ी लूली-आदि ) मैली कुचैली, कमजोर और बाँझके साथ मैथुन करने से वीर्य क्षीण और मन मलीन होता है। रजस्वला के साथ मैथुन करने आँखें कमजोर हो जाती हैं, उन्म घटती है, तेज नाश होता है और खून-फिसाद तथा उपदंश—गरमी का रोग—हो जाता है। चरक, सुश्रुत और भावप्रकाश आदि समस्त वैद्यक ग्रन्थोंमें उपरोक्त स्त्रियों से मैथुन करना मना किया है। बुद्धिमानों को, घोर काम-वश होकर भी, इन परहेज रखना चाहिये।

## विलासियों के लिये उपयोगी नियम।



(१) प्राणियों के शरीर में नित्य मैथुन करने की इच्छा होती है। इच्छा होने पर जो मैथुन नहीं करते उनको प्रमेह होजाता है, मेह बढ़ जाती है अर्थात् शरीर मोटा होजाता है और



शिथिलता होजाती है । इसवास्ते, निरोग-अवस्था में, दृष्ट्या होने पर, मैथुन अवश्य करना चाहिये ।

(२) स्वास्थ्य सुख और आयु चाहने वालों को १४७ सफे में लिखी हुई "त्याज्य स्त्रियो" से कदापि मैथुन न करना चाहिये । बारह बरससे नीची अवस्थावालीसे भी मैथुन करनेसे पुरुष और स्त्री दोनों को दुःख होता है । अगर छोटी अवस्थावालीके गर्भ रह जायगा तो खण्डित होकर गिर जायगा ; अगर पूरा होकर बालक पैदा भी होजायगा तो बहुत दिन जियेगा । यदि जियेगा भी तो सदा रोगीला, रीगन और कमजोर रहेगा ; इसवास्ते कम-उम्र स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये । इसी तरह बूढ़ी और बीमार स्त्रीसे भी मैथुन न करे, क्योंकि बूढ़ीकी सन्तान मर्दा निर्बल और रोगिणी होगी । मैथुन, सदा, अपनी गलत से छोटी और निरोग स्त्री करना, हर हालत में, लाभदायक है ।

( ३ ) जिसने बहुत खाया हो, जिसे धीरज न हो, जो भूखा हो, जिसका अङ्ग दुःखता हो, जिसे प्यास लगरही हो, जिसे पाखाने या पेशाब को हाजत हो या जिसे गर्मी सोजाक आदि रोग हो—उसे और बूढ़े तथा बालक को मैथुन करना हानिकारक है । भूख, प्यास, घबराहट और कमजोरी की हालत में मैथुन करने से वीर्य को हानि और वायु का कंप होता है । बीमारी की हालत में मैथुन करने से तिल्ली बढ़ जाती है और कभी कभी मूर्च्छा और मृत्यु तक हो जातो है । पाखाने पेशाब को हाजत होते हुए मैथुन करने से पथरी और सोजाक आदि रोग हो जाते हैं । सोलह वर्ष से कम अवस्था का बालक यदि मैथुन करने लगता है तो, थोड़े जल के तालाब की तरह सूख जाता है और सत्तर वर्ष का बूढ़ा मैथुन करता है तो सूखे काठ की तरह बिखर जाता है ।

( ४ ) पुरुष नीचे और स्त्री ऊपर—इस भाँति जो मैथुन

किया जाता है उसे विपरीत रति कहते हैं । ऐसा उल्टा मैथुन करने से वीर्य की पथरी और सोजाक आदि रोग होजाते हैं । अगर इस तरह मैथुन करने से गर्भ रह जाय और कन्या पैदा हो, तो उस जन्मी हुई कन्या की चेष्टायें मर्द की सी होंगी और संभव है कि उसके मूख डाढ़ी भी निकलें । अगर पुत्र होगा तो उसकी चेष्टा स्त्रियों की सी होगी । अर्थात् वह जनानिया होगा । इसवास्ते बुद्धिमानों को भूल कर भी विपरीत रति न करना चाहिये ।

( ५ ) बहुत से नादान पुरुष, मैथुन के समय, अधिक आनन्द की लालसा से, चलते यानी छुटते हुए वीर्य को रोकने को कोशिश किया करते हैं । यह उनका भारी भूल है । गिरते वीर्य को रोकने से तत्काल पथरी हो जाती है ।

( ६ ) आजकल अधिकांश लोगों ■■■ वीर्य प्रमेह आदि होने ■■■ निर्बल और पतला रहता है । ऐसे लोगों की स्त्री-प्रसङ्ग करने की इच्छा तो होती है, लेकिन स्तम्भन नहीं होता और स्तम्भन—रुकावट—न होने से लोगों की इच्छा पूरी नहीं होती । इच्छा पूरी करने को कितने ही अफीम खाते हैं, कितने ही गाँजा और भाँग आदि खाते हैं । नशीली चीजों से रुकावट तो होजाती है; किन्तु थोड़े दिन बाद ही वीर्य सूख जाता है और स्त्री के काम के नहीं रहते । नशीली चीजें खाकर मैथुन करने और पेशाब न करने से भयङ्कर सोजाक हो जाता है । रुकावट के लिये अफीम, गाँजा आदि नशीली चीजें खाना—अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारना है । इसवास्ते बुद्धिमानों को भूल कर भी ऐसी हानि-कारक चीजें न खानी चाहियें ; बल्कि वाजोकरण औषधियों से वीर्य पुष्ट और बलवान करना चाहिये । जब वीर्य पुष्ट और निर्दोष होगा तब आगही रुकावट होगी ।

( ७ ) मैथुन, सदा, अपनी अवस्था से छोटी अवस्थावाली स्त्री से करना चाहिये । अपने से बड़ी स्त्री से मैथुन करना, हमेशा, हानिकारक है । बाला के साथ मैथुन करने से बल बढ़ता है ; तरुणी के साथ मैथुन करने से बल घटता है ; प्रौढ़ा ■ साथ मैथुन करने ■ बुढ़ापा आता है । बूढ़ी के साथ मैथुन करने से जवान भी बूढ़ा होजाता है । भाव प्रकाश में लिखा है :—

सद्यो मांसं नवं चान्नं बालास्त्री क्षीरभोजनम् ।

धृतमुष्णोदके स्नानं सद्यः प्राणहराणि षट् ॥

पूति मांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणां दधि ।

प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट् ॥

“ताजा मांस, नवीन अन्न, बाला स्त्री, दूध पीना, घी खाना और गर्म जल से स्नान करना—ये छः तत्काल बल देते हैं । सड़ा मांस, बूढ़ी स्त्री, प्रातःकाल का सूरज, तत्काल का जमाया हुआ दही, प्रभात समय का मैथुन और प्रातःकाल का सोना—ये छः तत्काल ■ को नाश करते हैं ।”

( ८ ) जो स्थान माता पिता और गुरु आदि बड़े लोगों के पास हो, जो स्थान खुला हुआ यानी चौड़ा चपाट हो, जहाँ दूसरे आदमी को नज़र पहुँच सके, जहाँ दिल बिगड़ानेवाली बातें सुनाई दे—ऐसे स्थानों में पुरुष कदापि स्त्री-प्रसङ्ग न करे ; क्योंकि ऐसे स्थान में मैथुन का आनन्द नहीं आता और वीर्य वृथा नष्ट होता है ।

( ९ ) जब तक स्त्री-पुरुषके वीर्य और आतर्व शुद्ध और निर्दोष ■ हों तब तक कदापि मैथुन न करना चाहिये । अशुद्ध वीर्य और आतर्व के संयोग से भी गर्भ तो रह जाता है ; किन्तु रोगी, अन्धा, काना, गूँगा, बहुरा और दूसरे दोषोंवाला बालक पैदा होता है ।

शुद्ध वीर्य और रज के संयोग से जो बालक जन्मता है वह निरोग, बलवान, बुद्धिमान और सर्वाङ्ग-पूर्ण होता है। जिस स्त्री-पुरुष के रुधिर और वीर्य कुष्ठ—कोढ़—नामक महारोगसे बिगड़ जाते हैं अगर वह स्त्री-पुरुष मैथुन करें और गर्भ रह जाय तो जो भ्रूण पैदा होगी उसके भी कोढ़ होगा ; इसवास्ते रोग को हानत में और वीर्य रुधिर के अशुद्ध होने पर, मैथुन करना अनुचित है।

( १० ) जो पुरुष अत्यन्त मैथुन करते हैं ; किन्तु बाजी-करणाश्रीषधियाँ सेवन नहीं करते—उनको, वीर्य-क्षय होनेसे, ध्वज-भङ्ग—नामदीर्घ—रोग हो जाता है। अर्थात् ऐस लोगोंकी चैतन्यता नहीं होती ; अगर होती भी है तो जल्दी शिथिलता होजाती है। अगर किसी खजाने से खर्च ही खर्च किया जाय, उसमें कुछ न जाय, तो वह खजाना, निस्सन्देह, किसी न किसी दिन खाली हो जायगा। अतः जो अधिक विषयी हों उन्हें बाजीकरणा क्रिया अवश्य करनी चाहिये। क्योंकि ऐसी श्रीषधियों और क्रियाओं से वीर्य को कमी पूरी होकर, पुरुषार्थ और वीर्य की वृद्धि होती है।

( ११ ) जो पुरुष बहुत ही चरपरे, खड़े, खारी और गरम पदार्थ खाते पीते या बढाने की इच्छा कच्ची पक्की धातु और विष, उपविष आदि अयोग्य रीति सेवन करते हैं—उनका वीर्य क्षीण होजाता है और नपुंसक होजाते हैं ; इसवास्ते बुद्धिमानों को खटारें मिर्च आदि कम खानी चाहिये और किसी अनाड़ीको फूँकोहुई धातुभस्मादि कदापि न सेवन करनी चाहिये।

( १२ ) जो लोग गुप्त-इन्दी बढाने की इच्छा में अताइयों की दी हुई भण्ड सण्ड दवाएं सेवन करते हैं—उनको शूकररोग होजाता है और जो बाज्रांकु औरतों में जा सरते हैं उन्हें गर्मीका



रोग होजाता है। अब्बल तो शूक्र और उपदंश से कुटकारा पाना ही सुशकिल है ; अगर खुश-किस्मतों से कुटकारा भी मिल गया तो नपुंसकता घेर लेतो है। अतः चतुर पुरुषों को इन बातों से सदा बचना चाहिये।

( १३ ) चतुर पुरुष को जबरदस्त और सुँह-फट या बेहया अथवा द्वेष-युक्ता स्त्रियों से कदापि मैथुन न करना चाहिये ; क्योंकि ऐसी स्त्रियाँ, बहुधा, इस तरह की बातें सुँह से निकाल बैठती हैं कि जिस से पुरुष का मन बिगड़ जाता है। मन बिगड़ने से चैतन्यता नहीं होती या होकर नष्ट होजाती है।

( १४ ) जबतक भोजन न पच जाय कदापि मैथुन न करे ; क्योंकि बिना भोजन पचे मैथुन करने से अनेक प्रकार की रोग होनेकी आशङ्का रहती है।

( १५ ) बहुत ■ ना-समझ, मैथुन करके, तत्काल, शीतल ■■■ से गुप्त-इन्द्रो को धोने लगते हैं। कुछ दिनों बाद ऐसी लोग नपुंसक होजाते हैं। अब्बल तो इन्द्रो को कपड़े से पोंछ लेना ही उत्तम है। अगर धोने की ही इच्छा हो तो निवाये जलसे धोले। मैथुन ■ पीछे, तत्काल, गुप्तेन्द्रो धोना और नहाना अच्छा नहीं है। हाँ, गर्मीकी मौसम में नहा सकते हैं, सो भी मैथुन के कुछ देर बाद, ■■■ कि बदन को गर्मी शान्त हो जाय।

( १६ ) सवेरे, साँझ, पर्व के दिन, आधीरात की, गार्हो की छोड़ने के समय और मध्याह्नकाल में मैथुन करना बहुत ही हानिकारक है।



## कामोन्मत्त करनेवाले सामान।

तैलकी मालिश, उबटन, स्नान, अतर आदि, फूलमाला, गहने,

सुन्दर सजा हुआ मकान, उत्तम पलंग, मनोहर तख्तीरें, चित्र-विचित्र वस्त्र, तोता मैना आदि पक्षियों की बोलो, स्त्रियों के गहनों की झनझनाहट, मन चुरानेवाली स्त्रियों से पैर दबाना—ये सब उपाय वाजीकरण हैं। अर्थात् ये पदार्थ पुरुष को मैथुन करने में बहुत ही समर्थ करते हैं। मतवाले भीरों से सेवित कमल-युक्त जलाशय, चमेली, कमल, सुगन्धित शीतल बंगले, नीलेरङ्ग की चोटीवाला पर्वत, नीले २ मेष, चाँदनी रात, शीतल मन्द ध्वन का चलना, जाड़े की लम्बी २ रातें, मनोहर महल जिसके पास माता पिता गुरु आदि बड़े आदमी न हों, वह उपवन जहाँ कोकिला का मनोहर शब्द सुनाई दे, उत्तम अन्न-पान, मनोहर गाने और सुन्दर बाजों की ध्वनि, चित्त ■ शान्ति, दिलमें प्रसन्नता और सुन्दरी स्त्रियाँ—ये सब कामदेव के हथियार हैं। अर्थात् इन सब से देह ■ काम—स्त्री इच्छा—का सञ्चार होता है।

नयी उम्र और वसन्त ऋतु भी कामोन्मत्त करनेवाली हैं। अर्थात् इन में, स्वभाव से ही, अधिक स्त्री-इच्छा होती है। घी-सूध के सेवन करनेवाला, निर्भय, आरोग्य, नित्य-कर्मों में परायण और धृवा पुरुष मैथुन करने की अत्यन्त शक्ति रखता है।



## गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ।

जिसने अधिक भोजन किया हो, जिसका मन बिगड़ रहा हो, जो भूँखी हो, जो प्यासी हो, जो भय-भौत हो या जो अतिक्रामा हो यानी मैथुन ■ धापती न हो—ऐसी ऐसी कुल स्त्रियाँ गर्भाधान के अयोग्य हैं अर्थात् ऐसी स्त्रियों की गर्भ नहीं रहता।



## औरतों के बद्चलन होने के सबब ।



( १ ) हमेशा बाप के घर में रहने से ; क्योंकि वहाँ उन को अधिक स्वतन्त्रता मिलती है । अर्थात् कहीं फिरने छीलने या किसी से बात चोत करने को सख्त मनाहो नहीं होती । ( २ ) नीच जात के स्त्री-पुरुषों की संगति करने से ; क्योंकि सङ्गति का असर आये बिन नहीं रहता । ( ३ ) पति की लम्बी जुदाई अथवा पति के अधिक दिनों तक परदेशमें रहनेसे और उस मौके पर अपने ऊपर किसी का दबाव न रहने ■ ; ( ४ ) बूढ़े या बालक पतिके मिलने से, ( ५ ) पति के सदा बीमार रहने से, ( ६ ) पति के अधिक कज्जूम या तकरारी होनेसे, ( ७ ) बदमाश औरतों या मर्दों के साथ बैठ कर हँसो दिल्लगी करने से, ( ८ ) खाने पहिनने को रोटो कपडा न मिलने से, ( ९ ) बचपन या भर जवानी में विधवा होनेसे भी प्रायः स्त्रियाँ बद्-चलन यानी छिनाल होजाती हैं । पुरुषों को स्त्रियों की खूब रक्षा करनी चाहिये । इन को अधिक आजादी देना मझा हानिकारक है । भिखारन, बैरागन, नायन, धोवन, दाई, बुढ़िया, मालिन और छोटीर लड़कियाँ छिनाल औरतों को दूतियों का काम देती हैं । अर्थात् उनका सन्देशा उनके यारों के पास पहुँचाती हैं और वहाँ को खबर इन को ला देती हैं । ऐसी औरतें बड़े बड़े घरोंमें बे-खटके आती जाती हैं और अपनी चालाकी और मक्कारी से प्रायः पतिव्रताओं को भी मझा व्यभिचारिणी बना देती हैं । चतुर पुरुषों को उचित है कि, ऐसी औरतों को घर में न आने दें या ■ पर कड़ी नजर रखें । औरतों को, अकेली, अपनी घर गाड़ी बग्नियों ■ भी, मारूम

कोचवानों के साथ गङ्गास्नान करने या मेले-ठेले कहीं ■ भेजें।  
हाल हीमें, यहाँ देख चुके हैं कि, दो बड़े बड़े लखपती घरों की  
स्त्रियाँ ऐसी ही भूलों से सुसलमान साइसों के साथ खराब होगईं ।

## पतिव्रता स्त्रीके लक्षणा ।



जो पर पुरुष की कामना मन से भी न करे । गैर मर्दसे न कभी  
बात करे न उस से हँसी मज़ाक करे । मन, वचन और कर्म से  
पति ही की सेवामें लगी रहे । पति को देखते ही प्रसन्न होजाय ।  
पति से पङ्खले जागे और पति से पीछे सीवे । पति के दुःख से  
दुखी और पतिके सुख से सुखी रहे । पति की आज्ञा बिना कोई  
काम न करे और उससे कोई बात न छिपावे । पति सेवा को ही  
जप, तप, नियम, व्रत और गङ्गास्नान समझे । पति-दर्शन को ही  
देव-दर्शन समझे । यदि पति अन्धा, लूला, लङ्गड़ा, बहुरा और  
नपुंसक भी हो ; तोभी उसका अपमान, सुपने में भी, न करे ।  
लेकिन इस जमाने में ऐसी पतिव्रता शायद किसी ही भाग्यवान के  
घरमें ही । अनसूया जीन सीता जीमे कहा है :—

“पतिव्रता चार प्रकार की होती हैं । उत्तम, मध्यम, नीच और  
लघु । उत्तम पतिव्रता वह होती है जो सुपने में भी पर-पुरुष की  
नहीं चाहती । मध्यम वह होती है जो पराये मर्द को भार्ग बाप  
और पुत्र के समान समझती है । नीच वह होती है जो मनमें  
पर-पुरुष की इच्छा तो रखती है ; किन्तु अपने धर्म और कुल का  
ख्याल करके व्यभिचार नहीं करती । लघु पतिव्रता वह होती ■  
जो पर-पुरुष से रति करना तो चाहती है ; किन्तु सास सुसर पति  
और जेठ आदिके भय से या दाँवघात न लगने से ऐसा काम नहीं  
करती ।’ आज कल प्रायः तीसरे और चौथे दरजे की स्त्रियों की  
ही अधिकता नज़र आती है ।



## छिनाल औरतोंके लक्षण ।

जो हमेशा या हर समय शोच—फिक्र—में डूबी रहे, जो हर अपने शृङ्गार या सजावट में ही लगी रहे, जो बात बात में झूठ बोले, जो अपने पति से लड़ाई भागड़े किया करे, जो पति मुँह फेर कर सोवे, पतिके गालचूमने पर गाल पोंछ डाले, जो कभी घूँघट खोले और कभी ढके, जिस की छातियों पर आँचल न टिके, जो बासों को आगे की तरफ छिटकावे, जो भौं चढ़ा कर तिरछी नज़र से देखे, जो गैर मर्दों से हँस हँस कर बात चीत करे, जो दूसरों के घर रात को गाने के लिये जाय, जो सदा रोग का बहाना कर के पड़ी ही रहे, जो गैर मर्दों की तारीफ़ किया करे, जो बराखड़े या खिडकियों से रस्ता चलनेवालों को देखा करे, जो बिना अपने घर के आदमी के वैद्य हकीम यहाँ दवा कराने जाय, जो नीच मर्द औरतों से बात-चीत किया करे, जो पतिके मित्रों या रिश्तेदारों की साथ शत्रुता रखे, जो मकान की दहलीज़ या पीली में रास्ते की तरफ़ मुँह करके खड़ी रहे या बहाँ बैठ कर चरखा काता करे या सीना पिरोना किया करे, जो बात बात में हर मर्द को बाप भाई बनावे, जो मिले तमाशे या मर्दों की भीड़ में अकेली बे-खटके जाय, जो पति के घर रहने पर मुँह सुजाये रहे और उसके घरसे बाहर जाते ही हँसती फिरे, जो पतिके प्यार करने पर भी नाराज़ ही रहे—ऐसी कुल स्त्रियाँ प्रायः छिनाल अर्थात् पर-पुरुषके चाहनेवाली होती हैं ।

## स्त्री सम्बन्धी बातें ।

|                                                     |                                      |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| स्त्री की योनि से, अपने आप, महीने महीने, आर्तव—खून— | गिरता है । यह खून महीने भर तक        |
| रजो-दर्शन जारी होने                                 | इकड़ा होता रहता है । पीछे महीना      |
| और बन्द होने का समय ।                               | पूरा होने पर, वही इकड़ा हुआ खून, कुछ |

कालीमी और बदबूदार सूरत में, योनि के मुँह पर आजाता है— इसी को “रजोदर्शन” होना कहते हैं। स्त्री का “रजोदर्शन” अम्दाजन, बारह वर्ष की अवस्था से पीछे होने लगता है और पचास वर्ष की अवस्था तक होता रहता है। पीछे शरीर पक जाने के कारण आर्तव छूट ही जाता है; तब “रजोदर्शन” होना बन्द होजाता है।

सुश्रुत में लिखा है,—“यदि स्त्री का आर्तव—खून—खरगोश

शुद्ध आर्तव की परीक्षा  
करने की विधि।

खून के समान हो या लाख के रङ्ग के समान  
हो या आर्तव—खून—में रंगा हुआ कपड़ा  
सुखा कर, धोने से सफ़ेद हो जाय या खून

का भौगा हुआ कपड़ा रङ्गत बदले लेकिन सुख हो रहे तो जानना  
चाहिये कि यह आर्तव शुद्ध है यानी गर्भ रहने लायक है।” अगर  
इन लक्षणों के विपरीत हो तो अशुद्ध आर्तव समझना चाहिये  
और उसकी शुद्धि का उपाय करना चाहिये; क्योंकि दूषित  
आर्तव से सन्तान नहीं हो सकती। स्त्रियों को अपने “आर्तव” पर  
सदा ध्यान रखना चाहिये; क्योंकि स्त्रियों की तन्दुरुस्ती और  
सन्तान का पैदा होना—दोनों बातें उन के आर्तव पर  
सुनहसिर हैं।

स्त्री जिस दिन ■ ऋतुमती हो, यानी जिस दिन ■ उसका

ऋतुमती को प्रथम तीन  
दिन पति-संग करना  
निषेध है।

रजोदर्शन हो, उस दिन ■ तीसरे दिन  
तक पति-संग भूलकर भी न करे। रजो-  
दर्शन होने के ‘पहिले दिन’ मैथुन करने

■ पुरुष की उम्र घटती है और उसे उपदर्श या सूक्ष्म रोग हो  
जाता है। दूसरे इस समय गर्भ नहीं रहता, अगर गर्भ रह भी  
जाता है, तो बालक जन्मते ही मर जाता है। ‘दूसरे और तीसरे  
दिन’ मैथुन करने से भी यही जानियाँ होती हैं। अगर इस समय

में गर्भ रहा और बालक पैदा होते ही भी मरा, तो पीछे जल्दी मर जायगा अथवा लूना लङ्गड़ा अधूरे अङ्गका पैदा होगा। इस-वास्ते इन दिनों में स्त्री, पुरुष का संग छोड़, पुरुष का दर्शन भी न करे। इस वचाव के लिये ही ऋषि मुनियों ने स्त्री की रजोदर्शन के पहिले दिन चाण्डाली, दूसरे दिन ब्रह्मघातिनी और तीसरे दिन भोविन कहा है।

ऋतुमती स्त्री, पहले तीन दिनों में, पति के दर्शन और संग न

ऋतुमती के दूसरे कृत्य।

करने के सिवाय, हिंसा न करे,  
कुशों की शैया या चटारें पर सोवे,

पत्तल या मिट्टी के बरतन में जी चावल आदि भोजन करे,  
रोवे नहीं, नाखून न काटे, तेल की मालिश न करावे, चन्दन आदि  
का लेपन न करे, पाँखों में काजल या सुरमा न लगावे, बालों में  
काँधो न करे, स्नान न करे, दिन में न सोवे, इधर उधर न डोले,  
आत्यन्त ऊँचे शब्द न सुने, अत्यन्त हँसे नहीं, अत्यन्त बोले नहीं,  
मिहनत न करे, नाखूनों से ज़मीन न खोदे और हवा में न बैठे।

अगर स्त्री मूर्खता से, आलस्य से, लोभ से, या प्रारब्ध-वश हीकार  
ऊपर लिखे हुए निषिद्ध कर्म्म करती है, यदि उस ऋतु कालमें  
गर्भ रह जाता है, तो गर्भ की नुकसान पहुँचता है। रजस्वला के  
रोने से गर्भ विकारयुक्त नतीजा होता है, नाखून काटने से बुरे  
नाखूनवाला, और तेल लगाने से कोढ़ी होता है, चन्दनादि का  
लेप करने से दुःखित, अञ्जन लगाने से अन्धा, दिन में सोने से  
बहुत सोनेवाला, दौड़ने से चञ्चल, अत्यन्त ऊँचे शब्द सुनने से  
बहुरा होता है; हँसने से बालक के तालु, दाँत, आँठ और जीभ  
श्यामवर्ण होते हैं; बहुत बोलने से अति बोलनेवाला, मिहनत  
करने से पागल, ज़मीन खोदने और हवा में बैठने से भी पागल  
बालक पैदा होता है। बुद्धिमती स्त्रियों को इन बातों को दिलमें  
जमा लेना और इन से बचना चाहिये। जो पढ़ो लिखी न हों

उनके पुरुषों को सुनासिब है कि, यह अमूल्य विषय अपनी स्त्रियों को समझा दें। प्राचीन समय की स्त्रियाँ इन बातों को जानती थीं; किन्तु आज कल की स्त्रियाँ दो चार बातों के सिवाय और कुछ नहीं जानती। इसी कारणसे आजकल अनेक घरों में ऐंड़ी बैड़ी बहरो कानी और ऐवदार सन्तान पैदा होती है।

स्त्री चौथे दिन स्नान करे, चन्दन वगैरः लगावे, सुन्दर धोती पहने,

चौथे दिन स्नानादिक करके  
ऋतुमती पहिले पति-  
दर्शन करे।

गहने धारण करे, और सब से पहिले अपने पति का दर्शन करे। क्योंकि ऋतुस्नान करके स्त्री, पहिले पहल, जिसको देखेगी उसी के रूप आकार

के समान पुत्र होगा। यदि उस समय पति मौजूद न हो तो अपने पुत्र को देखे या देवता का दर्शन करे।

स्त्री, जिस दिन ■ रजस्वला हो उस दिन से, सोलह रात्रि तक

गर्भ रहनेका समय।  
मम—विषम रातें।

“ऋतुमती” कहलाती है। इस समय को ऋतुकाल और पुष्प-काल भी कहते हैं। इन सोलह रातों ■ ही गर्भ रह सकता

है। इन सोलह रातों के बीतने पर गर्भाशय का सुँह बन्द हो जाता है; अतः पीछे गर्भ नहीं रहता। \* इन सोलह रातों में से पहिली, दूसरी और तीसरी रात में मैथुन करना मना है और गर्भाधान करने के लिये तेरहवीं, चौदहवीं पन्द्रहवीं और सोलहवीं रातें भी बुरी समझी गई हैं। अब गर्भाधान करने योग्य चौथी, पाँचवीं, छठी सातवीं, आठवीं, नवीं, दशवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं रातें रहें। इन में भी जिसकी इच्छा पुत्र की हो वह चौथी, छठी, आठवीं,

\* रजस्वला न होने पर भी कभी २ ■ रह जाता है। बालक दूध पीता पीता ब्रीक दे, या दूध पीता बालक मर जाय, या बालक तो गोर्द ■ हो, किन्तु बहुत दिन से पति-संग करने की इच्छा ही—ऐसे ऐसे भीकों पर बिना रजस्वला हुए भी गर्भ ■ जाता है। उसे इनाम का गर्भ कहते हैं।



दशवीं, और बारहवीं रात में मैथुन करें। इन पाँचों रात्रियों का ~~सम~~ रात्रियाँ कहते हैं। जिन की इच्छा कन्या पैदा करने की हो वह पाँचवीं, सातवीं, नवीं और ग्यारहवीं रात्रियों में मैथुन करें इन चारों को विषम रात्रियाँ कहते हैं। सुश्रुत में और भी लिख है कि,—“शुक्र—वीर्य—की बाहुल्यता—अधिकता—से लड़का होता है और स्त्री के आर्तव—खून—की बाहुल्यता से कन्या पैदा होती है।” सम रातों में स्त्रीके रज अथवा आर्तव की प्रबलता नहीं होती और विषम रातों में स्त्रीके रज—आर्तव—की प्रबलता रहती है ; इसी कारण सम रात्रियों में मैथुन करने पुत्र पैदा होता है और विषम रात्रियों में कन्या।

जिस तरह फ़सल, खेत, जल—और बीजफल पैदा होनेके गर्भ के चार हे । चार हेतु हैं उसी तरह गर्भ के भी यही चार हेतु हैं। इसमें ऋतुमती का ऋतुकाल अर्थात् पुष्पकाल ही ऋतु अर्थात् फ़सल है ; ~~गर्भाशय~~ गर्भाशय क्षेत्र या खेत है ; माता की भोजन का यथोचित रस ही जल है और शुद्ध वीर्य ही बीज है। “फ़सल, खेत, जल और बीज” इन चारों के संयोग—मिलने—से खूबसूरत, गम्भीर दीर्घायु और माता-पिता को प्रेमी सन्तान पैदा होती है।

जब स्त्री की गर्भ रह जाता है तब उसके आर्तव—रक्त—बहने-  
गर्भवती रजस्वला नहीं होती। वाली छिदों का रास्ता “गर्भ” से रुक जाता है। \* इसी वजहसे गर्भवती स्त्रियाँ बालक न पैदा होने तक रजस्वला नहीं होतीं ; लेकिन

■ गर्भवती रजस्वला नहीं होतीं। क्योंकि उनका आर्तव—खून—भीच नहीं जाता। रक्त जाने से ऊपर की गर्भाशय में जाता है। वहीं उससे कफ़ आदि मिल जाते और वही ज़र कड़ा जाता है। उस आर्तव का ~~माँकी~~ माँकी पतला भाग और भी बहुत ऊपर चढ़ कर धूम्रियाँ ~~पहुँचता~~ पहुँचता है ; इसी से गर्भवती स्त्रियों की धूम्रियाँ खूब पष्ट और ऊँची ऊँची हो जाती हैं और उनमें दूध ही ~~हो~~ है।

■ रजोधर्म का मार्ग वातादिक दोषों ( केवल वात कफ ) से रुक जाता है तब भी स्त्री रजस्वला नहीं होती । आर्तव जय हो जाने से भी समय पर रजोदर्शन नहीं होता या कुछ दिन बढ़कर होता है या थोड़ा आर्तव गिरता है और योनि में घोंड़ा होता है । यह रोग ■ लक्षण है । ऐसी हालत में किसी अच्छे वैद्य ■ इलाज कराना चाहिये ।

अगर स्त्री की योनि से धीरे और रुधिर—खून—न बहे,

गर्भवती के  
लक्षण ।

थकान मालुम हो, आँधों ■ पीड़ा हो, प्यास लगे, ग्लानि हो और योनि फड़के तो जान लेना चाहिये कि गर्भ रह गया । इसके पीछे यदि चूचियों के

अगले भाग काले पड़ जायँ, रोएं खुड़े हों, विशेष करके आँखें 'मिचें', पथ्य भोजन करने पर भी वमन—उल्टी—होंजाय, उत्तम सुगन्धित चीजों से भी भयभीत हो, सुँह से लार गिरे और शरीर जकड़ जाय तो स्त्री को जान लेना चाहिये कि मैं गर्भवती हूँ ।

अगर गर्भवती को दूसरे महीने में गर्भ पिण्ड के ■ आकार का

गर्भ में पुत्र कन्या  
की परीक्षा ।

मालुम हो, दाहिनी आँख कुछ बड़ी जान पड़े, पहिले दाहिनी छाती में दूध आवे, दाहिनी जाँघ भारी हो, मुख का रङ्ग श्वेद और प्रसन्न हो,

जागते और सोते में पुरुष संज्ञक चीजों को इच्छा हो, सुपने में आम वगैरः फल और कमल आदि फूल मिलें तो जान लेना चाहिये कि पुत्र होगा । अगर इसके विपरीत—उल्टे—लक्षण जान पड़ें तो जानना चाहिये कि कन्या होगी । अगर दोनों को-खों ■ गर्भ ऊँचा सा मालुम हो और आगे से पेट बड़ा हो तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा ।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तब से बालक जनने के समय तक,

गर्भवती के  
काम ।

बहुत मिचनत न करे, बोझ न उठावे, मैथुन न करे, उल्टी या दस्त कराने वाली तेज़ दवा न ले, दिन की सोवे नहीं और रात को जागे नहीं, शोक या फ़िक्र

न करे, सवारी पर न बैठे, छरे नहीं, और से न खाँसे, ऊँची नीची जगहों में न चढ़े न उतरे, शरीर को टेढ़ा मेढ़ा करके न बैठे, फसद वगैरः लगवाकर खून न निकालवावे, मल मूत्र छकार आदि वेगों को न रोके, तेल आदि को मालिश न करावे । \* वात आदि दोषों से या चोट वगैरः लगने ■ स्त्री के जिस जिस भाग को पीड़ा पहुँचेगी ; गर्भ के बालक ■ भी उसी भाग को पीड़ा पहुँचेगी । सुश्रुत ■ लिखा है कि,—“गर्भवती, ऋतुज्ञान करने के दिन से ही खुश रहे, शृंगार करे, साफ कपड़े पहने, और देवता आदि में भक्ति रखे । मैले कुचैले लँगछे लूके अन्धे बहरे काने मनुष्यों को न छुए ; बदबूदार और दिल बिगाड़नेवाली चीजों से दूर रहे ; चित्त को नाराज करनेवालों का हानियाँ और बातें न सुने ; सूखी, सड़ी गली, बासी और सुसी चीजें न खावे ; बाहर न फिरे ; सूने मकान ■ न रहे, श्मशान और छत्रियों में न जावे ; छत्तों के नीचे न रहे, क्रोध और भयसे भी परहेज करे ; बोझा न उठावे और चित्ता कर न बोले ; बहुत ■ सोवे ; बहुत बैठी ही न रहे ; बिना बिक्रीने धरती पर न बैठे ; उछला कूदो न करे ; मीठा पतला तथा हृदय को आनन्द-कारी भोजन करे । गर्भ रहने के समय से बच्चा होने के समय तक इन नियमों का पालन करे तथा और भी गर्भ-रक्षण करनेवाले आहार विहार न करे ।”

## सूचना ।

गर्भवती और प्रसूता स्त्रियों के सम्बन्ध में और भी अनेक बातें सुश्रुतादि ग्रन्थों में लिखी हैं—उन सब के लिखने से हमारा ग्रन्थ बहुत बढ़ जायगा ।

■ अधिक तेल न लगवावे । आठवे मने मासमें तो तेल लगवाना उचित ही है ।

दूस लिये वे सब बातें हम एक दूसरे ग्रन्थ में लिखेंगे ।

## सन्तानार्थ मैथुन सम्बन्धी लाभ दायक नियम ।



( १ ) बाला स्त्री ग्रीष्म और शरद में हितकारी होती है, तरुणी शीतकाल में हितकारी होती है और प्रौढ़ा वर्षा तथा वसन्त में हितकारी होती है । जिनके बाला हो वे ग्रीष्म और शरद ऋतुमें मैथुन करें, जिनके तरुणी हो वे शीतकाल में मैथुन करें और जिन के प्रौढ़ा हो वे वर्षा और वसन्त में मैथुन करें ॥

( २ ) हेमन्त ऋतुमें वाजीकरण औषधियाँ खावे और बलवान होकर द्रष्टानुसार मैथुन करें । शिशिर ऋतुमें भी द्रष्टानुसार मैथुन करें । वसन्त और शरद ऋतुओं में तीन तीन दिनके उपरान्त मैथुन करें । वर्षा और ग्रीष्म ऋतुमें पन्द्रह पन्द्रह दिनमें मैथुन करें । सुश्रुत लिखते हैं :—“बुद्धिमान लोग, सदा, तीन तीन दिन में स्त्रो-पसङ्ग करते हैं और गर्मीके मौसम में तो पन्द्रह पन्द्रह दिन में ही मैथुन करना उचित समझते हैं ।”\*

( ३ ) सुश्रुत में लिखा है कि निरोग, चढ़ती जवानीवाली और वाजीकरण पदार्थों के सेवन करनेवाले पुरुषों को सब मौसमोंमें नित्य नित्य भी मैथुन करना हानिकारक नहीं है । विलासी पुरुषों को वाजीकरण औषधियाँ बहुत ही हितकारी हैं ।

\* हेमन्त शिशिर आदि ऋतुओंमें कौन २ मास होते हैं—अगर यह जानना हो तो इसी पोथीके २७ सफेका फुट नोट देखो ।

† जिस पदार्थ को उचित रीति सेवन करने से पुरुष अत्यन्त तेज और पराक्रमवाला होकर स्त्रियों को मैथुन से राजी करे उस पदार्थ को “वाजीकरण” कहते हैं ।



( ४ ) शीतकाल में रातके समय, गरमी में दिनके समय, वसन्तमें रात या दिन किसी समय, जब जी चाहे, मैथुन करे ; किन्तु वर्षा में जब बादल गरजता हो और बिजली चमकती हो तब मैथुन करे । शरद ऋतु में, जब दिल चाहे, सरोवर आदि के किनारे बने हुए स्थानों में मैथुन करे ।

( ५ ) पुत्र चाहने वालों को ऋतुकाल की चौथी छठी आदि सम रात्रियों ■ और कन्या चाहनेवालों को पाँचवीं, सातवीं आदि विषम रात्रियों ■ स्त्रो-प्रसङ्ग करना चाहिये \* । यह भी याद रखना चाहिये कि तेरहवीं, चौदहवीं, पन्द्रहवीं और सोलहवीं ■ की चार रात्रियों में गर्भाधान के लिये मैथुन करना मना है ।

( ६ ) स्त्री जब काम-बाण से मतवाली होजाय, तब ही मैथुन करना चाहिये । जब तक उसकी इच्छा न हो तब तक मैथुन करना फ़िजूल है । यदि स्त्री का काम न जागा हो तो चुम्बन मर्दन और आलिङ्गन आदि से काम जगाना उचित है । † बिना काम जगाये मैथुन करने से कुछ आनन्द नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता । मैथुन का आनन्द जब ही आता है जब कि स्त्री-पुरुष दोनों कामके मद से मतवाले हो जायें । चित्त प्रसन्न रखने और जल्दबाजी न करने से यह काम ठीक होता है ।

\* कोई-कोई आचार्य यह भी लिखते हैं कि यदि स्त्रीका आर्तव—रक्त—अधिक होगा तो कन्या होगी और अगर पुरुष का वीर्य अधिक होगा तो पुत्र पैदा होगा । अगर स्त्री-पुरुष ■ आर्तव और वीर्य बराबर होंगे तो नपुंसक पैदा होगा । सग्न और विषम रात्रियों का भी यही मतलब है कि सम रात्रियों में स्त्रीके आर्तव की प्रवणता नहीं रहती और विषम रात्रियों में रज—आर्तव—की प्रवणता रहती है, इसी कारण सम रात्रियों में गर्भाधान करने से पुत्र और विषम रात्रियों में कन्या होती ■ ।

† जिस स्त्रीका मुख पुष्ट और प्रसन्न हो, पुरुष ■ प्यारी प्यारी बातें करे ; कोख, आँखें और बाज ढोले ■ हो जायें ; हाथ, कानियाँ कमर, नाभि, आँख और चूतड़ आदि पकड़ने लगे ; पुरुष ■ साथ बहुत ही छेड़छाड़ करे उसे कोम से मतवाली समझना चाहिये ।

( ७ ) जहाँ स्त्री-पुरुष मैथुन करें वहाँ कमरा ऐसा हो जहाँ दूसरा न देख सके। जहाँ भय चिन्ता आदि न पैदा हो सके ! जहाँ दिल बिगाड़नेवाली बातें न सुनाई दें ।

कमरा खूब साफ सजा हुआ और हवादार हो, उसमें रूपवान् स्त्री पुरुषों की सुन्दर सुन्दर तस्वीरें लगी हों, अच्छे अच्छे कालीन गलीचे आदि बिछे हों, एक ओर सुन्दर पलङ्ग पड़ा हो। पलङ्ग पर साफ दूध के समान चादर बिछो हो और उसके चारों पाये पलङ्ग-काशों से बंधे हों। इधर उधर छोटे बड़े गोल और लम्बे ४।६ तकिये रखे हों। पास हो कहीं दूसरे स्थान में सुन्दर गायका दूध मन्दी मन्दी कोयलों को आग पर औटता हो। पानी की सुराही और लोटे गिलास आदि ज़रूरी चीजें एक चौकी पर रखी हों। गर्भाधान के लिये या ऐसे ही स्त्री प्रसन्न करने वालों को सामान बहुत ही लाभदायक और ज़रूरी है।

( ८ ) सन्तानार्थ या ऐसे ही मैथुन करनेवाले पुरुषों को चाहिये कि जिस दिन स्त्री-प्रसन्न करना हो उस दिन खूब स्नान करके, शरीर में ऋतुके अनुकूल चन्दनादि का लेप करें। सुगन्धित तेल और अतर वगैरह काममें लावे और फूलमाला पहनें। उस दिन खट्टे-चरपर और बहुत नमकीन पदार्थ न खाये, किन्तु खीर हलुआ आदि तर और ताकतवर पदार्थ खाये। चित्त प्रसन्न करनेवाले और ऋतुके अनुकूल वस्त्र पहनें। मसालेदार पानकी बीड़ी चबावे और चित्तको सब भाँझटों से हटाकर प्रसन्न रखें। स्त्रीको भी पुरुष के माफ़िक स्नान आदि करना और काजल बिन्दी आदि सोलह शृङ्गार करने उचित है।

( ९ ) पुरुष को उचित है कि मैथुन करने बाद, अगर गरमी न हो तो, स्नान करके अन्यथा हाथ पैर धोकर, अध-औटा "दूध" मिश्री मिलाकर पीवे; किन्तु जल न पीवे। पंखे की हवा सेवन करे और चैन नींद लेकर सो जावे। मैथुन के पीछे दूध

स्मिथी का पीना, पङ्केकी हवा सेवन करना और सोजाना—ये तीनों बातें बहुत ही हितकारी हैं। प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थोंमें इन तीनों की प्रशंसा लिखी है।

( १० ) मैथुन करने को रातके सुबेरे उठ कर, बदन में चन्द-नादि तैल या और कोई अच्छा तेल मालिश कराकर स्नान करे। उस दिन दूध भात खीर आदि अच्छे अच्छे भोजन करे और दोपहर को थोड़ी देर आराम करे।

जो इन नियमों और पहिले लिखे हुए नियमों के अनुसार स्त्री-प्रसङ्ग करेंगी—उनका वीर्य कदापि क्षीण न होगा और उनके सुन्दर मनभावनी सन्तान पैदा होगी।

## गर्भाधान विधि ।

मैथुन में अभिलाषा होने से प्रीति-युक्त स्त्री पुरुष सुन्दर सेज तय्यार करावे। उस सेज पर पुरुष पहिले अपना दाहिना पैर रखे और स्त्री बायाँ पैर रखे। पीछे बैठ कर इस मंत्र का पाठ करें :—

“अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठासि धाता त्वाद धातु विधाता त्वाद धातु ब्रह्मवर्चसा भवेदिति ।

बृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्यस्तथाश्विनौ ।

भगोऽथ मित्रावरुणौ पुत्रं वीरं दधातु मे ।” चरक श०

पीछे हाथ भाग कटाक्ष आदि से स्त्री, पुरुष का काम चैतन्य करे और पुरुष आलिङ्गन \* चुम्बनादि से स्त्री का काम चैतन्य करे । पीछे स्त्री चित्त ः लेट कर पुरुष का वीर्य ग्रहण करे। ऐसा करने वायु पित्त और कफ अपने अपने स्थान पर रहें आते हैं। जब गर्भाधान होचुके स्त्री उठ कर अपनी आँख मुँह आदि को शीतल धो डाले।

\* आलिङ्गन = चिपटाना, कातीसे लगाना। † देखो १६८ पृष्ठ के फुट नोट।

## निद्रा ।

सुश्रुतमें लिखा है कि,—“हृदयका आकार कमलके समान है । इसका मुँह नीचेकी ओर रहता है । यह हृदय ही विशेष करके चेतनाका स्थान है ; लेकिन जब यह—हृदय—तमोगुणसे ढक जाता है तब प्राणियोंको नींद आती है । जब प्राणी जागते रहते हैं तब यह हृदयरूपी कमल खिला हुआ सा रहता है और जब सोते हैं तब कुछ बन्दसा हो जाता है । निद्रा—सर्वव्यापी, विष्णु को माया और पापमय है । वह स्वभावसे ही सब प्राणियोंको आती है ।”

अब हमको यह विचार करना चाहिये कि सोनेसे क्या लाभ और न सोनेसे क्या हानि होगी ? जिस तरह हमको हवा पानी और भोजनकी आवश्यकता है उसी भाँति हमको नींदकी भी जरूरत है । जिस तरह हम ‘जल वायु और आहार बिना’ जिन्दा नहीं रह सकते उसी तरह हम ‘नींद’ बिना भी नहीं जी सकते । पुराने ज़मानेकी बात है कि, प्राच्य देशोंमें जब किसीको बेदर्दीसे

■ मर्दन, चुम्बन और आलिंगन आदिसे काम चेतन्य करना बहुत जरूरी है । देव-कृपोंकी तरह गमन करना और वीर्य नाश करना ठीक नहीं है । बिना परस्पर काम जगाये जो जलूदबाजी करते हैं उनको कुछ आनन्द भी नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता । जेहरी बातें हमने यहाँ लिख दी हैं । बुद्धिमान इतनेहीसे और बातें जान लें । यहाँ और अधिक सुल्लासा लिखनेसे अश्लीलताका दोष आता है और यह आज कलके कानूनके भी बर्ख़ि, गाफ़ ■ इसबाबसे आगे और नहीं लिख सकते । जो चरक सुश्रुत आदिमें लिखा ■ वह हमने लिख दिया ।

† स्त्री कुबड़ी हो कर अथवा करवट लेकर सङ्वास न करे । कुबड़ी हो कर सङ्वास करनेसे वायु योगिमें बाधा प्रगट करता है । दाहिनी करवट सङ्वास करनेसे कफ़ गिर कर गर्भाशयको ढक लेता है और बाईं करवट सोकर सङ्वास करनेसे पित्त, रुधिर और नीच को दूषित करता ■ ।



मार डालना चाहते थे तब उसे सोने नहीं देते थे। जिसे म सोने देते थे वह तड़प तड़प कर प्राण दे देता था। इससे साफ मालूम होता है कि बिना सुख की नींद सोये प्राणी ज़िन्दा नहीं रह सकता। इस बातकी परीक्षा करना तो बहुत ही आसान है जब आपको नींद आने लगे आप न सोइये। बारम्बार नींदके वेगको रोकिये। पीछे देख लीजिये कि आपको जंभाई और जँघ आती हैं या नहीं; माथा और आँखें भारी हो जाती हैं या नहीं। थोड़ा भी नींदका वेग रोकनेसे ही जंभाई आदि उपद्रव अवश्य होते हैं; तो लगातार कितने ही दिन न सोनेसे भयङ्कर रोग होने और मर जानेमें क्या सन्देह है ?

जब हम सारे दिन काम-धन्धा करते और फिरते डोलते रहते हैं तब रातको थक जाते हैं। ■■■ थकानके समय हमारा शरीर और हृदय दोनों आराम चाहते हैं। हम, दिन भर, जो कुछ काम धन्धा लिखना पढ़ना बोलना आदि करते हैं—उससे हमारे शरीरमें कुछ ■ कुछ कमी हो जाती है। जब हम सोते हैं तब वह कमी पूरी होती है। जिस तरह हम दिन भर जिस कुएँसे जल भरे जाते हैं शामको उसका जल घट कर नोचा हो जाता है और रातको जब हम ■■■ कुएँका जल नहीं भरते तब सवेरे उसमें ढेर पानी जमा हो जाता है। इसी भाँति जब हम दिन भर मिश्रित करके रातको सो जाते हैं और सवेरे उठते हैं तब हममें नया उत्साह और नवीन बल आजाता है; इसवास्ते हमें ताकतवर और तन्दुरुस्त होनेके लिये काफी नींद को बहुत ही जरूरत है। भाव प्रकाशमें लिखा है:—

निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमतन्द्रिताम् ।

पुष्टिं वर्णं बलोत्साहं बन्धिदीप्तिं करोति हि ॥

“रातको समय पर सोनेसे धातुओंकी समता होती है, सुस्ती

मात्र होती है, पुष्टि प्राप्त होती है, उत्साह और बढ़ते हैं और जठराग्नि तेज होती है।" निद्रासे निस्सन्देह इतने लाभ होते हैं, किन्तु यही निद्रा, नियम विरुद्ध चलनेसे, बहुतसी हानियाँ भी करती है। इसवास्ते नीचे हम निद्रा सम्बन्धी लाभदायक नियम लिख देते हैं। बुद्धिमान और सुख चाहनेवालों को उन पर अमल करना चाहिये।

## निद्रा सम्बन्धी नियम।

( १ ) सोनेके लिये रात सबसे अच्छा समय है। दस बजेके करीब रातको सो जाना और पोफटे बिस्तर छोड़ देना—सबसे अच्छा नियम है।

( २ ) दिनमें सोना रूखरके नियम विरुद्ध है। दिनमें सोनेसे वात, पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं। उनके प्रकुपित होनेसे दिनमें सोनेवालोंको खाँसी, श्वास, जुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, अरुचि, ज्वर और मन्दाग्नि—ये विकार हो जाते हैं। इसी भाँति रातमें जागनेसे वायु पित्तके रोग और अनेक उपद्रव हो जाते हैं। दिनमें सोने और रातको बहुत जागनेसे रोग हो जाते हैं; इसवास्ते बुद्धिमान न तो दिनमें सोये न रातमें, नियत समयसे अधिक, जागे। इस नियम पर चलनेवाला सदा निरोग बलवान और पुरुषार्थी रहेगा। वह न तो बहुत मोटा होगा, न दुबला होगा और दौर्घजीवन लाभ करेगा। लेकिन जिनको दिनमें सोने और रातको जागनेकी आदत पड़ गई हो और उनको इस बेकायदे सोने और जागनेसे कुछ हानि न होती हो तो दिनमें सोने और रातमें जागनेसे कोई मुकसान नहीं है। बल्कि जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास और वह दिनको सोये तो उनके वायु

आदि दोष कुपित होजाते हैं ; इस कारण उनकोदिनमें सोनेकी आयुर्वेदमें मनाहो नहीं है ।

( ३ ) जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है वह तो दिनमें सोही सकते हैं; लेकिन जिन को दिनमें सोनेका अभ्यास नहीं है वह, ग्रीष्म ऋतु ■ सिंवाय और ऋतुओं में, दिनमें नहीं सो सकते ।

( ४ ) ग्रीष्मके सिवाय दूसरी ऋतुओंमें भी कसरत करनेसे थके हुए, अधिक परिश्रम और स्त्री-प्रसङ्गसे थके हुए, रास्ता चलनेसे थके हुए, छोड़े हाथी आदिको सवारो करनेसे थके हुए, अमयुक्त, अतिसार रोगी, शूलरोगी, श्वासरोगी, वमन करनेवाले, प्यासके रोगी, हिचकीके रोगी, वातसे पीड़ित, क्षीण, जिनका कफ क्षीण हो गया हो, शराब या दूसरा नशा करनेवाले, बूढ़े, अजीर्ण रोगी, रातमें जागनेवाले, उपवास करनेवाले अर्थात् जिन्होंने लक्षण किया हो—ऐसे मनुष्य इच्छा अनुसार दिनमें सो सकते हैं ।

( ५ ) बालकों को जशनों की बनिस्खल अधिक नींद की जरूरत होती है । बहुत ही छोटे बच्चों की दिन का अधिक भाग सोने में खर्च करना चाहिये । बारह वर्ष की अवस्था के पास के लड़के लड़कियों को नौ घण्टे के करीब और पूरे आदमों को सात घण्टे के लगभग सोना चाहिये । इस पर भी यह बात कि कुछ लोगों को अधिक नींद की आवश्यकता होती है और कुछ को ■ की ।\*

( ६ ) सोने की जाने ■ बहुत थोड़ी देर पहले पूर्ण आहार करना अनुचित है । ऐसा करने से घोर निद्रा आती है और स्वप्न देखते हैं ।

\*संयुक्तमें लिखा है:—जिनमें समीगुणकी अधिकता होती है उन्हें दिन और रात दोनों समय नींद आती है । रजोगुणकी अधिकतावालोंको कभी दिनमें और कभी रातमें नींद आती ■ लेकिन सत्वगुणकी अधिकता जिनमें होती है उन्हें आधीरातके समय थोड़ीसी नींद आती है ।

( ७ ) रात में साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है । बन्द कमरों में सोना हानिकारक है । सोने के कमरे में बरतन भाँडे और खाने पीनेके सामान आदि रखने ■ वायु का आवागमन रुकता है । सोनेके कमरेमें कमसे कम दो खिड़कियाँ, आमने सामने, होनी चाहियें । एक खिड़कीसे काम नहीं चल सकता । सोने-वाले हवा को दूषित करते हैं । दूषित हवाके निकल जाने और ताज़ा एवं साफ़ हवा के अन्दर आनेको, आमने सामने, खिड़कियों का होना बहुत ज़रूरी है ।

( ८ ) सोते समय मुँहको कपड़ेसे लपेट कर सोना भी बहुत हानिकारक है । क्योंकि जो गन्दी हवा नाक मुख आदि से साँस द्वारा बाहर आती है वही फिर अन्दर जाती है ; किन्तु ताज़ी हवा नहीं जाती ।

( ९ ) गरमी के मौसम में लोग खुली हवा में सो सकते हैं, लेकिन जब ओस पड़ती हो तब, चौड़े में सोने से ज्वर आदि रोग होजाने का भय रहता है । ओस पड़ती हो तब ऊपर से शामि-थाना वगैरह तान लेना उचित है ।

( १० ) जहाँ हवा के झकोरे लगते हों या जहाँ हवा शरीर को पार करके निकलती हो वहाँ न सोना चाहिये । इससे शरीर की गर्मी निकल जाती है और रोग हो जाते हैं । जब कि ज्वर या हैजा फैल रहा हो तब, बदन को गरम रखना विशेष आवश्यक है ।

( ११ ) ज़मीन पर सोने से चारपाई या प्रसङ्ग पर सोना अच्छा है । जहाँतक होसके ज़मीन पर न सोना चाहिये, लेकिन जब कि ज़मीन सूखी हो और ज्वर न फैल रहा हो तब, ज़मीन पर सोना उतना हानिकारक नहीं है । सौली धरती पर सोने से बदन ■ दर्द अथवा दूसरे रोग होजाते हैं । ज्वर पैदा करनेवाली खराब हवा नीचे रहती है । ज़मीन ■ ज़रा ऊँची ही चारपाई



उसे शरीर ■ प्रवेश नहीं करने देती । इसवास्ते जहाँतक होसके खाट पर ही सोना ठीक है । ज़मीन पर सोनेवालों की साँप बिच्छू आदि का भी भय रहता है । यह जानवर रात को अपनी खुराक ढूँढ़ते फिरते हैं और अक्सर ज़मीन पर सोनेवालों को काट खाते हैं । अगर किसी शख्स के पास चारपाई होही नहीं और ज़मीन सीलौ हो तो, उसे कुछ घास फूस या सूखी पत्तियाँ बिछाकर सोना चाहिये । भाव प्रकाश ■ लिखा है कि,—“खाट त्रिदोषनाशक है ; पलङ्ग वात तथा कफ को शमन करता है । ज़मीन का सोना पुष्टिकारक और वीर्यवर्धक है ; तख्त या लकड़ी के पाटे पर सोना वातकारक है ।” लेकिन दूसरे ग्रन्थकर्त्ता लिखते हैं कि,—“पृथ्वी पर कपड़ा बिछा कर सोने से वात की उत्पत्ति होती है ; अत्यन्त रुखापन होता है और पित्त तथा खून का नाश होता है ।” “भाव प्रकाश” ही में लिखा है :—

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम् ।

श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा ॥

“सुन्दर शय्या यानी अच्छे पलङ्ग पर सोने से मन प्रसन्न होता है ; पुष्टि निद्रा और धीरज की प्राप्ति होती है ; थकाई और बादी दूर होती है ; तथा वीर्य पैदा होता है । इसके विपरीत खराब खाट पर सोने से उल्टे गुण होते हैं । सोते हुए हाथ पाँव दब-वाने से माँस, खून और चमड़े में अत्यन्त आनन्द आता है प्रीति, और वीर्य की वृद्धि होती है ; सुखसे नींद आती है ; कफ बादी और थकाई नाश होती है ।

( १२ ) हिक्मत की किताबों में लिखा है,—“चित्त सोना भेजे ( Brain ) को हानिकारक है; इस तरह सोने से बुरे बुरे सुपन दिखाई देते हैं । अगर किसी को चित्त सोने की आदत हो तो वह इसे छोड़ दे । मिर की तकिये पर इस तरह रखे कि, सुं ■

और दोनों आँखें दाहिनी बाईं तरफ झुकी रहें—इस तरह सोना लाभदायक है। इसे पट सोना कहते हैं। दाहिनी और बाईं कर-वट सोना हानिकारक नहीं है। निहार सोना नज़्ज़ा पैदा करता है। भूख की हालत में सोने से शरीर क्षीण होता है। धूप में सोना अच्छा नहीं है; लेकिन चाँदनी में सोना लाभदायक है। बहुत जागना गर्मी और खुशुकी की निशानी है।\* सोने और जागनेमें सम-भाव रखना चाहिये; अर्थात् न बहुत जागना चाहिये और न बहुत सोना चाहिये।

## उषः पान के गुण।

सूर्योदय से पड़ले, कुछ तारों की छाया में, आठ अँजली बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है। जो नित्य सोता उठ कर इस भाँति जल पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीतकर सी बरस तक जीता है। भाव प्रकाश में लिखा है :—

अर्थः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदो विकारा  
मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणि शूलाक्षि-  
रोगाः। ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः  
सन्ति जन्तोः, तांस्तानभ्यास योगादपहरति पयः  
पीतमन्ते निशायाः ॥

\* वायु और पित्तसे, मनके सन्तापसे, घबरे और थोटा आदिके पीड़ासे नींदका नाश हो जाता है। अगर नींद न आती हो तो शरीर पर तेल मलकर छबटन लगाना, नहाना, सिर में तेल लगाना, और धीरे धीरे पौव दबवाना, गेहूँ और पिठो आदिके पदार्थ और दूध चीनी आदि चिकने और मीठे पदार्थ लाभदायक हैं। रातकी दाख, मिथी और गन्ने की गण्ठेरी सेवन करने, सुन्दर नर्म साफ़ बिल्लीके बिले हो ऐसे पलङ्क पर सोने और सुन्दर पालकी बगैर की सुबारीमें बैठने छोटनेसे निद्रा-नाश रोगमें बहुत लाभ होता है।

“रातके अन्तमें, पानी पीनेका अभ्यास करनेसे— बवासीर, सूजन, संयहणी, ज्वर, जठर, कोढ़, मेदके विकार, मूत्राघात, रक्तपित्त नाकके रोग, गलेके रोग, शिरके रोग, कमरका दर्द, आँखों के रोग, और इनके सिवाय वात, पित्त, क्षय और कफ ■ हुए दूसरे रोग भी नष्ट हो जाते हैं।”

रातका अन्धकार दूर होने पर जो मनुष्य प्रातः काल में नाकसे रोज रोज पानी पीता है उसको बुद्धि खूब बढ़ती है। आँखों की ज्योति गरुड़के समान होजाती है। उसके शरीर पर भुर्रियाँ नहीं पड़ती और बाल सफेद नहीं होते तथा सारे रोग नाश हो जाते हैं ; लेकिन जिसने झेड़ पान किया हो अर्थात् घी या तेल पिया हो, जिसके घाव हों, जिसने जुल्माव लिया हो, जिसका पेट अफर रहा हो, मन्दाग्नि हो गयी हो, हिचकी आती हों, कफ और बाढ़ीके रोग हो रहे हों—उनको नाकसे पानी न पीना चाहिये।



# स्वास्थ्य रक्षा

उर्फ

## तन्दुरुस्ती का बीमा ।

तीसरा भाग ।

### ऋतुओं का वर्णन ।

भारतवर्ष षट्ऋतु सम्पन्न देश है । सँवत्सरात्मक काल विभागमें साधसे शुरू करके बारह महीने होते हैं और दो दो महीनों में एक एक ऋतु होती है । इस भाँति एक वर्षमें बारह महीने और छः ऋतु होती हैं । वे छः ऋतु ये हैं:—

|                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| माघ और फागुन = शिशिर ऋतु ।       | आवण और भाद्रपद = वर्षा ऋतु  |
| चैत और वैशाख = वसन्त ऋतु ।       | आश्विन और कार्तिक = शरद ऋतु |
| ज्येष्ठ और आषाढ़ = ग्रीष्म ऋतु । | श्रवण और पौष = हेमन्त ऋतु   |

ऊपर जो ऋतु विभाग किया गया है वह धर्मशास्त्रके मतानुसार है । इस तरह बौद्धी दुर्ष ऋतुएँ धर्मकार्य देवकार्यादि में मानी जाती हैं । वातादिक दोषोंके सञ्चय, कोप और शान्तिके लिये महर्षि सुश्रुतने ऋतु-विभाग दूसरे प्रकार किया है । वैसा ऋतु विभाग हुए बिना काम भी नहीं चल सकता । वह आगे देखिये—



## वैद्यक-शास्त्रके मतसे

### ऋतुविभाग ।



|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| फागुन और चैत = वसन्त ऋतु ।     | भाद्रपद और आश्विन = वर्षा ऋतु |
| वैशाख और जेठ = ग्रीष्म ऋतु ।   | कातिक और अगहन = शरद           |
| आषाढ और आषाढ = प्रावृष्ट ऋतु । | पौष और माघ = हिमन्त ऋतु ।     |

सूचना—गङ्गाके दक्खिन देशमें बरसात ज़ियादः होती है; इसी कारणसे ऋषियों ने वर्षा और प्रावृष्ट दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं। गङ्गाके उत्तर देशमें सर्दी ज़ोरसे पड़ती है; इस लिये हिमन्त और शिशिर दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं। हिमन्त और शिशिर ■ गुण-दोष समान ■ । प्रावृष्ट और वर्षाके लक्षण भी समान हीसे हैं।

### संश्रुतसे

### ऋतुओं के लक्षण ।



इस ऋतुमें उत्तरकी शीतल हवा चलती है। दिशाएँ धूल और धूँसे भरी हुईंसी मालूम होती हैं।  
हिमन्तऋतु । सुय, तुषार यानों कोहरेसे छिप जाता है। तालाब और बावड़ी आदि जलाशयों पर बर्फ की पपड़ियाँसी जम जाती हैं। कौए, गैंडे, भैंसे आदि जानवर प्रसन्न और मस्तवाले हो जाते हैं। लोध, जायफल आदिके वृक्ष खूब फूलते हैं।

■ ऋतुमें सर्दी अधिक पड़ती है। हवा और मेघ-वृष्टिसे दिशाएँ छा जाती हैं। बाँकी सब लक्षण हिमन्त ऋतुकेसे होते हैं।  
शिशिरऋतु

इस ऋतुमें दिशाएँ निर्मल हो जाती हैं। ठाक, कमल और आमके वृक्षोंसे बन उपवनोंकी शोभा बढ़ जाती है। कोकिलाका कल कल शब्द और भौरोंकी मनोहर गुञ्जार सुनाई देती है। दक्खनकी हवा चलती है। दरख्तोंमें नवीन नवीन कोमल पत्ते निकल कर और भी शोभा बढ़ा देते हैं।

इस ऋतुमें सूर्यकी किरणोंकी तेजीसे धूप तेज पड़ती है। नैऋत कोणकी दुःखदायी हवा चलती है। धरती तपती है। दिशाएँ जलती हुईसी मालूम होती हैं। चकवा चकवा भ्रमते फिरते हैं। मृग प्यासके मारे घबरा जाते हैं। छोटे छोटे पौधे, घास और लताएँ सूख जाती हैं इत्यादि।

इस ऋतुमें पश्चिमी हवासे खींच कर लाये हुए बादलोंसे आकाश ढाका जाता है। चपला चमकती है और थोड़ी वर्षा होती है। हरीहरी खेतियों और बोरबहुटियों पृथ्वी बहुत अच्छी मालूम होती है। कदम्ब आदिके वृक्षों पर बहार होती है।

इस ऋतुमें नदियोंके जलका जोर रहता है। बहावकी तेजी के मारे नदियोंके किनारे और आस पासके दरखत उखड़ उखड़ कर बह जाते हैं। बावड़ी सरोवर आदि जलाशयों पर कमोदनी और नील-कमलोंकी बहार नज़र आती है। पृथ्वी पर हरियाली ही हरियाली छा जाती है। इस ऋतुमें बादल बहुत गरजते नहीं, किन्तु खूब बरसते हैं। बादलोंके मारे दिनको सूर्य और रातको तारे नज़र नहीं आते।

इस ऋतुमें, सूर्यकी किरणें कुछ तेज हो जाती हैं। आकाश मेघोंसे साफ हो जाता है। कहीं कहीं सफेद बादल नज़र आते हैं। सरोवर हंस और कमलों

■ शोभायमान लगते हैं। कहीं कीचड़ और कहीं सूखी धरती होती है। लजवन्ती और दुपहरिया आदि अधिकतासे होती हैं।

सुश्रुतमें लिखा है कि,—“यि उत्तम ऋतुओं के लक्षण हैं। अगर इनसे अधिक, विपरीत या विषम लक्षण हों तो मनुष्यों के वातादि दोष कुपित हो जाते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है कि, जपर ग्रीष्म ऋतुमें जैसी गर्मी पड़ना, हेमन्त ऋतुमें जैसी सर्दी पड़ना और वर्षा में जैसी हठि होना लिखा है; उससे अधिक गर्मी सर्दी और वर्षा उन ऋतुओं में हो; ग्रीष्म ऋतुमें सर्दी पड़े और हेमन्त ऋतुमें गर्मी पड़े या कभी कम और कभी अधिक सर्दी गर्मी आदि पड़े, तो लोगों के वात आदि दोष कुपित होकर अनेक रोग पैदा करते हैं।”

आजकल सुश्रुत के लेखानुसार ऋतुओं के लक्षण बहुत बार नहीं मिलते। सुश्रुत के जमानेमें आषाढ़में वर्षा का आरम्भ हो जाता था। आजकल बहुत बार आषाढ़में आकाश मेघाच्छन्न भी नहीं होता। किसी साल हेमन्तमें घोर सर्दी पड़ती है किसी साल बिलकुल कम। इसी तरह सब ऋतुओं में कुछ न कुछ उलट फेर होता रहता है। यही कारण है कि, आजकल महामारी ज्वर आदि रोग धमगजरी मचाते और इस देशको चौपट करते हैं।

### ऋतुओं के गुण-दोष ।

ॐ ————— ॐ

हेमन्त ऋतु—शीतल, चिकनी; विशेष करके प्रत्येक पदार्थको स्वाद करनेवाली और जठराग्नि को बढ़ानेवाली है।

शिशिर ऋतु—अत्यन्त शीतल, रुखी और वायु को बढ़ानेवाली है। अर्थात् वायु के रोग बढ़ाती है। इस ऋतुमें भी जठराग्नि तेज होती है।

वसन्त ऋतु—चिकनी है, पदार्थोंमें मधुरता करती और कफ को बढ़ाती है; अर्थात् कफ को कुपित करती है।

ग्रीष्मऋतु—रूखो, पदार्थोंमें तीक्ष्णता करनेवाली, पित्त यानी गर्मी पैदा करनेवाली और कफ नाशक है ।

वर्षाऋतु—शीतल, दाह करनेवाली, अग्नि मन्द करनेवाली और वायुको कुपित करनेवाली है ।

शरदऋतु—गरम, पित्त कुपित करनेवाली और मनुष्यों को मध्य-बल देनेवाली है ।

—\*—

## वातादि दोषोंके सञ्चय आदिका समय ।

—\*—

वायु—ग्रीष्मऋतुमें सञ्चय होता, प्रावृष्ट ऋतुमें कुपित होता और शरदऋतुमें स्वयं शान्त होजाता है ।

पित्त—वर्षाऋतुमें सञ्चय होता, शरद ऋतुमें कुपित होता और वसन्तमें अपने आप शान्त हो जाता है ।

कफ—हेमन्तमें सञ्चय होता, वसन्तमें कुपित होता और प्रावृष्टमें अपने आप शान्त होजाता है ।

## दोषोंके सञ्चय होनेके लक्षण ।

—\*—

जब अपने अपने स्थानोंमें स्थित दोषोंको वृद्धि होती है, तब श्वाससे कोठा भर जाता है, अङ्गोंमें पीलापन हो जाता है, अग्नि मन्द होजाती है, शरीर भारी होने लगता है, आकस्य घेरता है और जिन पदार्थोंसे दोष बढ़ते हैं उनमें अरुचि होजाती है । अर्थात् उन पदार्थोंसे दिल हट जाता है ।

जब ये लक्षण मज़र आवें, तब समझ लेना चाहिये कि, दोष सञ्चय हुआ । अगर उसी लक्षणोंकी वृद्धि रोकनेका उपाय



किया जाय तो बहुत ही उत्तम हो । देर होनेसे दोष वृद्धि पाकर बहुत ही ~~बुरा~~ होजाता है ।

## कुपित दोषों को शान्तिके उपाय ।



संश्रुत उत्तरतन्त्रमें लिखा है:—

यस्मिन्यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाःकुप्यन्ति देहिनाम् ।

तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्ते ते विजानता ।

“जिन जिन ऋतुओं में जो जो दोष मनुष्यों के शरीर ■ कुपित होते हैं, उन उन ऋतुओं में उन्हीं उन्हीं दोषों को शान्ति करनेवाले रस जानकार वैद्य को मनुष्यों के लिये देने चाहिये ।” जैसे, वसन्त ■ कफ कुपित होता है ; इसलिये वसन्त ऋतु में कफ की शान्ति करनेवाले पदार्थ सेवन करे । वर्षा ऋतु में वायु कुपित होता है, इसलिये वर्षा में वायु-नाशक अर्थात् वायु की शान्ति करने वाले आहार विहार आदि करे । शरत्काल में पित्त कुपित होता है ; इसवास्ते इस ऋतु में पित्त की शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे ।

## हेमन्त ऋतु ।



बरसात और गर्मीके मौसम में दुर्बलता होती है ; शरद् और वसन्त ऋतु ■ मध्यम बल होता है ; किन्तु हेमन्त और शिशिर— शीतकाल—में पूर्णबल रहता है ।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसम में ताकतवर आदमियों की अग्नि तेज रहती है । इसी कारण इस मौसम में सुशक्ल से पचने योग्य और अधिक भोजन भी सरलता ■ पच जाता है । शीतकाल की बलवान् अग्नि को यदि, किसी भ्रांति, यथोचित आहार रूपी.

रंधन नहीं मिलता ; तो वह शरीर के रस को सुखा डालती है ।  
देह का रस सूख जाने ॥ शरीर रुखा हो जाता है । शरीर का  
रस सूख जाने और शीत काल होने से शरीर का वायु कुपित  
होजाता है ; इसवास्ते इस मौसम में चिकने, मीठे, खट्टे और  
नमकीन रसों का सेवन करना लाभदायक है । सुश्रुत—उत्तरतन्त्र  
के ६४ वें अध्याय में लिखा है :—

हेमन्तः शीतलो रुखो मंदसूर्यानिलाकुलः ।

ततस्तु शीतमासाद्य वायुस्तत्र प्रकुप्यति ॥

कोष्ठस्थः शीतसंस्पर्शादन्तः पिंडीकृतोऽनिलः ।

रसमुच्छोषयत्याशु तस्मात्स्निग्धं तदा हितम् ॥

“हेमन्त ऋतु ठण्डी और रुखी होती है । ऋतुमें सूर्य की  
तेजी कम होती है और वायु—हवा—तेजी चलती है । सर्दी  
होनेके कारण ‘वायु’ इस ऋतु ॥ कुपित हो जाता है । यही वायु,  
सर्दी लगने से, कोठे के भीतर पिंडो सा होजाता ॥ और भट  
रसको सोख लेता है ; इसलिये इस ऋतु में चिकना भोजन करना  
हितकारक है । दूसरे मामले में चाहे मत भेद हो, किन्तु इस  
ऋतुमें चिकनी चीजें खाने की सबही ऋषियों ने आज्ञा दी है ।

ऋतुमें गेहूँ, चावल, उड़द, मसूर, पिठ्ठी के पदार्थ, नया,

हितकारी आहार  
विहार आदि ।

अन्न, तेल, शीतल दूध, गुड़, मिश्री, चीनी  
आदि ; रबड़ी, मावा, मलाई आदि ; तिल,  
शाक और दही इत्यादि खाने में पथ्य

अर्थात् हितकारी हैं । सरोवर और तालाब का पीना लाभ-  
दायक है ।

निधाय पानी भरे टब में बैठ कर या ऐसे ही गरम जल  
करना, सवेरे ही भोजन करना, उबटन लगाना, तेल की  
मालिश कराना, सिर में तेल डालना, मिहनत करना, भारी और

गरम, रुई अथवा ऊन की पोशाक पहनना ; तरबू २ के रङ्ग बिरङ्गे काखल, मृगचर्म, और रेशमी कपड़ों को काम में लाना ; अगर चन्दन आदि का लेपन करना, चारों ओर से ठकी हुई सवारी में चलना, कसरत कुशी करना, गरम घरमें रहना—ये सब कर्म लाभदायक और स्वास्थ्य तथा बल की रक्षा एवं करने वाली हैं । रात को अच्छे मकान या महल के अन्दरूनी कमरे में पलङ्ग पर रेशमी सूती और रुई भरे हुए गद्दे बिछवाकर, सुन्दर रजार्ई ओढ़कर सोवे । स्त्रियों चित्त प्रसन्न करे और वागीकरण औषधियों को हो कर, पुष्ट स्तनों वाली, कामदेव के मन की मयने वाली, स्त्रियों को आलिंगन करके सोवे । पूर्वोक्त नियमों को ध्यान में रखकर शक्ति अनुसार मैथुन करे ।

महाराज भट्ट हरि ने हेमन्त का वर्णन करते हुए लिखा :—

हेमन्ते दधिदुग्धसर्पिरशनामांजिष्ठवासोभृतः  
काश्मीरद्रवसान्द्रदिग्धवपुषः खिन्ना विचित्तै रतैः ॥  
पौनोरः कामिनीजनकताश्लेषा गृहाभ्यन्तरं  
तांबूलौदलपूगपूरितमुखा धन्याः सुखं शेरते ॥

“दही, दूध, घी और सुगन्ध सिखरन खाये हुए, केशर कस्तूरी का गाढ़ा लेप सारे शरीर में लगाये हुए, विचित्त प्रकार के रति से खेद को प्राप्त हुए, पुष्ट चुचियों और पुष्ट जाँघों वाली स्त्रियों को चिपटाये हुए, पान सुपारी खाये हुए और मझौठ के रङ्ग में रङ्गे पहने हुए—धन्य पुरुष ही हेमन्त ऋतुमें सुख से घर में सोते हैं ।

बर्फ, मत्तू, बहुत हवा, अत्यन्त थोड़ा खाना, रुखे, कड़वे, कसैले,

अपथ्य खान पान आदि ।

शोतल, वातकारो अन्न सख्तपान आदि इनसे बचे । अर्थात् इन से दूर रहे ।

## शिशिर ऋतु ।

~~~~~

हेमन्त और शिशिर ऋतु के गुण-दोषों में बराबर होने पर भी शिशिर ऋतु में कुछ थोड़ीसी विशेषता है। विशेषता यही है कि, इस ऋतु में मेघ, वायु और वृष्टि होनेसे सर्दी अधिक पड़ती है। इस ऋतुमें सब बर्ताव "हेमन्त ऋतु" के अनुसार करे। विशेष करके गरम मकान और ऐसे स्थान ॥ रहे जहाँ तेज और शीतल हवा के भाँकीरे न लगे। कड़वे, कसैले, चरपरि, खादौ करनेवाले, शीतल और हलके अन्न पान आदि परित्याग करे।

वसन्त ऋतु ।

~~~~~

हेमन्त ऋतु—शीतकाल—में सर्दी के सबब से कफ संचित होता है। फिर वही संचित कफ, वसन्त ऋतु में, सूरज की गर्मी से कुपित होकर, पाचक अग्नि को दूषित करता और अनेक रोग पैदा करता है। इस कारण इस ऋतु में वमन विरेचन आदि द्वारा कफ को निकाल देना चाहिये। इस ऋतु में चरपरि, रुखे, कड़वे, कसैले, हलके और निवाये पदार्थ सेवन करना हित है। मीठी, खट्टी, चिकनी, भारी—सुशकिल से पचनेवाली—चीजों से परहेज रखना उचित है।

इस ऋतु ॥ गेहूँ, चावल, मूँग, जौ, परवल, बैंगन, शहत, अजवायन, जीरा, अदरक, मूली, हितकारी आहार विहार आदि।

कन्द, करेला, तोरई, प्रान आदि खाना; यदि आदत हो तो भँग पीना; कुआँ, बावड़ी या पर्वत के झरने ॥ जल पीना पथ्य अर्थात्



हितकारी है। यथाविधि त्रिकुटा ( सीठ-मिर्च-पीपर ), पीपला-मूल, असगन्ध, त्रिफला ( हरड़-बहेड़ा-आमला ), हल्दी, अड़ूसा आदिका सेवन करना ; शहद के साथ हरड़ खाना और कफनाशक कुंसे करना इत्यादि भी लाभदायक हैं।

कसरत करना, चतुर आदमियों से कुश्ती लड़ना, पत्थर के गोले आदि फेंकना, मार्ग चलना, शरीर में चन्दन-केशर और अगर का लेपन करना, उबटन मलना, किसी कदर गर्मजल स्नान करना, अस्नान लगाना, धूमपान ( हुक्का वगैरः पीना ) करना, अपनी प्यारी स्त्री अथवा समान अवस्थावालों के साथ मनोहर बात-चीत करना, अपनी प्रिया के साथ निर्जन वाग वगीचों विहार करना ; रेशमी या रुई के कपड़े पहनना, गुदगुदे बिछीनों पर घूमना और युवती स्त्रीसे, पूर्वोक्त नियमानुसार, मैथुन करना—ये सब ऋषियों ने इस ऋतु के लिये हितकारी कहे हैं।

मीठे, खट्टे, चिकने और भारी—गरिष्ठ—पदार्थ सेवन करना ; दही खाना, दिन में सोना—इन सब को इस ऋतु में त्याग देना लाभदायक है।

## ग्रीष्म ऋतु।

ग्रीष्म ऋतु में गर्मी बहुत तेज पड़ती है। ज़मीन तपती है। गरम हवा चलती है। मनुष्य पशु पक्षी आदि प्राणी गर्मी के मारे घबरा जाते हैं। इस ऋतु में शीतल चीजें खाना पीना और शीतल ही स्थानों में रहना सुखदायक है।

इस मौसम में खीर, खाँड़, सतू, खरबूज, साफ़ सफ़ेद चायलों

हितकारी आहार  
विहार आदि।

का भात, ज़ांगल पशुओं का मांस-रस, पुराने जौ, गेहूँ, सिखरन, नीबूका पन्ना, ओटाकर शीतल किया हुआ और मिश्री मिला हुआ

गायका दूध, गाय या भैंस का भक्षण, घी, मिश्री, अगर आदत हो

तो जल मिली हुई शराब, पके केले की गहर, दाख, आम, पाठर के फूलों से सुगन्धित किया हुआ शीतल जल, शर्करोदक \*या शर-  
बत, कूपें या भरने का जल इत्यादि चीजों को खाना पीना परम  
हितकारी है।

चन्दन, कपूर और सुगन्धवाला को शरीर में लेपन करना,  
कमल, कमोदिनी, चमेली आदि की माला पहनना, गुलाब खस  
आदि के नौदिया अतर सूँघना; दोपहर के समय पटे हुए स्थानमें,  
नदी किनारे के मकान में अथवा बावड़ी तालाब आदिके किनारे  
या खस और चन्दन से छिड़के हुए मकान में, लाल नीले और  
सफेद कमल के पत्तों की सेज पर फूल बिछवा कर थोड़ा सोना;  
साफ सफेद और बागीक मलमल आदि के कपड़े पहनना,  
ताड़के पंखे की या जलमें भिगोये हुए पंखे की हवा लेना,  
स्त्रियों या परम मित्रों के साथ जल क्रीड़ा करना यानी तैरना,  
मधुर स्वर के गीत सुनना; मोर, भौंरे, सूआ, सारिका  
आदि के मनोहर शब्द सुनना और रातके समय ऊँचे मकान की  
चूने से पुतों हुई साफ सफेद छत पर, नवीन नवीन फूलों की  
सेज बिछवाकर, चाँदनी में सोना; सुहातों हुई मन्दी मन्दी शीतल  
पवन स्पर्श करना, मोतियों का हार पहनना, भीटा हुआ दूध  
मिश्री मिलाकर पीना, पन्द्रह दिनमें एक बार स्त्री-प्रसङ्ग करना—  
ये आहार विहार आदि सुनियों ने इस ऋतु में परम पथ्य लिखे  
हैं। महाराज भट्टहरि ने अपने शृङ्गार शतक में भीष ऋतुका  
वर्णन करते हुए लिखा है :—

स्रजो हृदयामोदा व्यजनपवनश्चन्द्रकिरणाः

परागः कासारो मलयजरजः सीधुविशदम् ॥

शुचिः सौधोत्सङ्गः प्रतनुवसनं पङ्कजदृशो

नदाघे तूर्णं तत्सुखमुपलभन्ते सुकृतिनः ॥

\* देखो पक्षि ले भाग के ११० सफे का फुट-नोट ।

“अच्छी सुगन्धित माला, पंखे की हवा, चन्द्रमा की चांदनी, फूलों का पराग, तड़ाग, चन्दन, उज्ज्वल मदिरा, सफेद मक्कान की ऊंची छत, सुन्दर महीन कपड़े, कमल-नयनी स्त्री इत्यादि पदार्थों से, ‘ग्रीष्म ऋतुमें’ पुण्यवान् पुरुष आनन्द करते हैं।

ग्रीष्म ऋतुमें—कसरत, मिहनत, स्त्री-प्रसङ्ग, गरम स्थानों में रहना, धूप में फिरना, चरपरे-खारी-खट्टे-काढ़वे-नमकीन-गरम और रुखे पदार्थों का सेवन—इनको बुद्धिमान परित्याग करे; अर्थात् इनको हानिकारक समझ कर इनसे परहेज करे।

## प्रावृट ऋतु ।

इस ऋतुमें ग्रीष्म ऋतुका सञ्चित ‘वायु’ क्षुपित होता है; इस-वास्ते इस मौसम में वायुनाशक आहार विहार आदि सेवन करना लाभदायक है।

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>हितकारी आहार विहार आदि।</p> | <p>प्रावृट काल में मोठे-खट्टे और नमकीन रसों का सेवन करना, निवाया दूध पीना, मांस-रस, घी, तेल, जौ, सांठी चावल, गेहूँ, पुराने शाली चावल, और दही आदि पथ्य हैं। जहाँ तेज हवा ■ जो ऐसे स्थान में अच्छे पलङ्गपर कोमल बिस्तर बिछवा कर सोना उत्तम है। यहाँ हमने इस ऋतुके आहार विहार आदि संक्षेप ■ लिखे हैं; आगे वर्षा में जो आहार विहार आदि लिखे जाते हैं उनमें ■ जो अपनी प्रकृतिके अनुकूल हों वही भी इस ऋतु में सेवन करने लाभदायक हैं।</p> |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

इस ऋतुमें वर्षा का जल, नदीका पानी, रुखी और गर्म चीजें, छाछ, धूप, मिहनत, दिन में सोना, मैथुन करना और नदी-जल में ■ करना—ये सब कर्तव्य त्यागने योग्य हैं।

## वर्षा ऋतु ।

सुश्रुत संहिता में लिखा है कि,—“वर्षा ऋतु में मनुष्यों के शरीर गीले रहते हैं ; इससे “अग्नि” मन्द होजाती है और सीली हवा के कारण वात आदि दोष कुपित होजाते हैं ।” चरक में लिखा है कि,—“वर्षाकाल में वर्षा होती है, जल का अक्षयपाक होता है और पृथ्वी से मील के अवसर उठते हैं ; इस कारण से इस मौसम में प्राणियों का “अग्नि-बल” क्षीण होजाता है और वातादि तीनों दोष कुपित होजाते हैं । अतएव वर्षाकाल में त्रिदोषनाशक सर्व विधियों का अनुष्ठान करना चाहिये ।”

वर्षा में अग्नि मन्द होजाती है ; इससे इस ऋतु में लघुपाकी—हलके—भोजन आदि करना लाभदायक है । इस मौसम में कभी सर्दी, कभी गर्मी और कभी वसन्तका सा समय वर्तने लगता है ; इसवास्ते इस ऋतुमें खाना पीना पोशाक आदि समयानुसार बदलना अच्छा है । इस ऋतु में भोगने से जो क्षीण होता है—उस की शान्ति के लिये, कड़वे, कसेले और चरपरे रस सेवन करना, गर्मागर्म और अग्निदीपन करनेवाले भोजन करना और विप्रीध पतले रुखे और चिकने पदार्थों को न खाना बहुत ही अच्छा नियम है । इस ऋतु में हवा और बादलों के जोर होने और पानी की शीतलता के कारण शाक पात फल वगैरः पित्त और जलन पैदा करते हैं ; इस लिये इस मौसममें अधिक परिश्रम न करना चाहिये ; लेकिन परिश्रम आदि को बिलकुल छोड़ देना भी उचित नहीं है ; क्योंकि परिश्रम कसरत आदि को बिलकुल ही छोड़ देनेसे अग्नि और भौ मन्दी होजाती है । जमीन

■ एक प्रकार की भूवाष्प—जमीन की भाफ—यानी गैस निकलती है । उस से शरीर की रक्षा करना चाहिये । जमीन पर सोने से



भूवाय्य मनुष्य के शरीर में प्रवेश करजाती है ; इसलिये मकान को ऊपरी मञ्जिल के कमरों में चारपाई पर सोना चाहिये । वहाँ भी भारी कपड़ा ओढ़ कर सोवे । कमरे में सोने के स्थान से कुछ फासिले पर आग की अड़ोठी रखे और ऐसा धुन्धलाम भी करे कि तेज़ हवा के झकोरे न आने पायें ।

दही, पुराने शाली चावलों का भात, पुराने गेहूँ, उड़द, जङ्गली जीवों का मांस और गरम पदार्थ खावे ।  
 हितकारो आहार विहार आदि ।  
 कुएँ और भरने का जल पीवे । पसीना ले, शरीरमें उबटन लगवावे और स्नान करे । फूल-माला धारण करे, हलके सूखे और सुगन्धित वस्त्र पहने । जिसमें बौछारें न आती हों ऐसे मकान में हस्तनी स्त्रीके साथ सोवे और इसी पुस्तक के दूसरे भाग में लिखे हुए नियमों के अनुसार मैथुन करे । इस मौसम में ऊपर लिखी हुई रीतिके अनुसार चलनेवाली को कोई मौसमी बीमारो होने का खटका भी न होगा ।

इस वर्षाकाल में पूरब की हवा सेवन करना, वर्षा में भीगना, धूप में फिरना, ओस में सोना, अधिक मिहनत करना, नदी तीर पर बसना, दिन में सोना, शीतल और कठे पदार्थ खाना, नित्य मैथुन करना, जल भरे हुए और कौचड़ के स्थानों ■ रहना, नदी के जल में स्नान करना या नदी-जल पीना, अति कसरत करना, वर्षा में नङ्गे पैर फिरना इत्यादि आहार विहारों को त्याग देने में ही भलाई है ।

## शरद् ऋतु ।

वर्षा काल का सञ्चित "पित्त" सहसा सूर्य की किरणों से संतप्त होकर शरद् ऋतु में क्षुण्ण हो जाता है । पित्त की शान्ति

कारण के लिये, इस ऋतु में, सौंठे हलके शीतल और कुछ कड़े पित्तनाशक भोजन करने चाहिये । पित्त की शान्ति के लिये पित्त प्रकृतिवालों की जुलाम सेना और बलवान पुरुषों को फस खलवाना भी, इस ऋतुमें, हितकारी है ।

इस ऋतु में घी, साफ मिश्री, चीनी, ईख, गेहूं, जौ, मूंग, शाली चावल, गरम दूध, परवल, आमले, नदीका पानी, सरोवरका जल, अंशूदक जल,\*

हितकारी आहार  
विहार आदि ।

सौंठा शीतल जल, कपूर चन्दन का लेप, चँदनी रात, फूल, कपूर-चन्दन से सुगन्धित निर्मल हलके कपड़े, मित्र-मण्डली में मनोहर बात चीत करना, सरोवरों में क्रीड़ा करना या तालाबों में तैरना, मोतियों के हार पहनना, गीत सुनना, नाच देखना इत्यादि आहार विहार मनुष्यों को हितकारी है । मैथुन के विषय में जो कुछ हमने इस पुस्तक दूसरे भाग में लिखा है—उसी रीति से चलना चाहिये ।

इस ऋतु में दही खाना, कासरत करना, खड़े घरपरि गर्म और खारी पदार्थ खाना, दिन में सोना, धूप खाना, रात को जागना, अधिक खाना और पहिले लिखे हुए नियम विरुद्ध मैथुन, करना, जल के जानवरों और अनूप देश के

अपथ्य यानी नुकसान-  
मय आहार विहार  
आदि ।

जीवों का मांस खाना, तेलकी मालिश कराना, अत्यन्त भोजन करना, तेल खाना, पूरबकी हवा सेवन करना, शराब पीना, काँजी, कूर्ण का जल, चार, उड़द तिल और रुखे पदार्थ—ये सब अपथ्य हैं ; इसवास्ते इनकी व्यवहार में न लाना चाहिये ।

\* इस शब्द ऋतु ■ शब्द की चन्द्रगा की किरणों से भोये हुए और अगसा ( सुनि ) के तारे के उदय होने से निर्बिष हुए सब ही जल स्फटिक ■ समान हो जाते हैं । इसलिये इस ऋतु में सब ही प्रकार के ■ पीने ■ लिये ठीक हैं । जल ■ विषय में इसी पोथी ■ ८८—१११ पृष्ठों में बहुत ■ लिखा है—उसी देखिये ।



# स्वास्थ्य रक्षा

उर्फ

## तन्दुरुस्ती का बीमा ।

चौथा भाग ।

### नाना प्रकारकी चमत्कारी औषधियाँ ।

#### रतिवर्द्धन मोदक ।

■ नौ दवाओं को बाजार से बराबर बराबर लाकर, पीसकूट

- १ गोखरू
- २ तालमखाना
- ३ असगन्ध
- ४ शतावर
- ५ मूसली
- ६ कौंकुके बीज
- ७ मुलीठी

कर, कपड़-छन करलो । यह चूर्ण तैयार हुआ । इन दवाओं के चूर्णको तोलो, जितना यह चूर्ण हो उस से अठ-गुणा गायका दूध लाओ । उस दूध को कलईदार कड़ाही में औटाओ । औटते हुए दूध में दवाओं का चूर्ण (जो तैयार किया हुआ रक्खा है) डाल दो और कौंचेसे चलाते रहो । जब खोआ—माया—सा होजाय उतार लो ।

८ गंगीरन

९ खिरंटो

पोंछे कड़ाहों में चूर्ण के बराबर घी डाल कर, उसी में दवाइयाँ मिले हुए भावे को भूनी। भुन जाने पर, जितना माल तोल

में हों, उस से दूना बहुत ही उत्तम सफेद बूरा लो। भुने हुए भावे और बूरे के बल माफिक लण्डू बना लो। सवेरे शाम, एक एक लण्डू खाकर गाय का दूध पीजाओ।

इसके खाने से बल पुष्टि और वीर्य की खूब वृद्धि होती है। यह योग बहुत ही उत्तम वाजीकरण है। इसके सेवन करने से स्त्री-प्रसङ्ग में खूब आनन्द आता है। मगर कामसे कम २३ मास खाना चाहिये। लाल मिर्च खटार आदि गर्म चीजें न खानी चाहियें। अधिक परहेज को जरूरत नहीं है।

## आम्रपाक ।

आम्र पाक बनाने की विधि ।

नम्बर १ खाने ■ लिखी हुई, आम का रस वर्गैर, सातों चीजों

| नम्बर १               |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| उत्तम पके हुए आमों का | को मिलाकर मिट्टी की बरतन     |
| रस १०२४ तोले          | में मन्दी मन्दी आग से पकाओ।  |
| सफेद उत्तम खंड २५६ "  | पकाते समय लकड़ी के कलछे      |
| गायका ताजा घी ६४ "    | से चलाते जाओ। जब चाशनी गाढ़ी |
| सोंठ ... .. ३२ "      | हो जाय, नीचे उतार लो।        |

|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| नम्बर २ खाने में आगे लिखी हुई, | नीचे उतार कर उसी चाशनी में,    |
| धनिया आदि बारहों चीजों को मिला | नम्बर २ खाने में आगे लिखी हुई, |
| दो। जब यह सब शीतल हो जाय,      | धनिया आदि बारहों चीजों को मिला |
| तब इन में ३२ तोले असल शहत      | दो। जब यह सब शीतल हो जाय,      |
| मिला दो। बस यही सिद्ध "आम्र-   | तब इन में ३२ तोले असल शहत      |
| पाक" है।                       | मिला दो। बस यही सिद्ध "आम्र-   |

|                  |  |
|------------------|--|
| पीपल ... .. ८ "  |  |
| साफ जल ... २५६ " |  |



## नम्बर २

| धनिया पिसा छना ४ तोले |         |   |
|-----------------------|---------|---|
| जौरा                  | ■ ... ४ | ■ |
| हरड़                  | ■ ... ४ | ■ |
| चीता                  | ■ ... ४ | ■ |
| नागरमोथा              | ■ ... ४ | ■ |
| दालचीनी               | ■ ... ४ | ■ |
| कलौंजी                | ■ ... ४ | ■ |
| पीपलामूल              | ■ ... ४ | ■ |
| नागकेशर               | ■ ... ४ | ■ |
| इलायचीके दाने         | ■ ... ४ | ■ |
| लौंग                  | ■ ... ४ | ■ |
| जायफल                 | ■ ... ४ | ■ |

## आम्रपाक सेवन करने

## की विधि ।

इस पाक में से एक तोला रोज भोजन करने से पहिले खाओ अथवा मात्रा का नियम छोड़ अपनी जठराग्नि के माफिक अधिक या कम खाओ । ऊपर से दूध मिश्री पिओ ।

## आम्रपाक के गुण ।

इस पाक को लगातार सेवन करने से मनुष्य मैथुन करने में छोड़े हो जाता है । इसकी सदा

खानेवाला बलवान, पुष्ट और रोग रहित हो जाता है । यह पाक ग्रहणी, क्षय, खास, अरुचि, अम्लपित्त, महाश्वास, रक्तपित्त और पीलिये को नाश करता है । योगचिन्तामणि नामक वैद्यक में तो इसकी बेहद प्रशंसा लिखी है । — में लिखा है—“इस आम्रपाक सेवन करने से बूढ़ा भी जवान हो जाता है । सौवर्ष की अवस्था हो जाती है । बाँझ के गर्भ रह जाता है । बुढ़िया खाती तो तरुणी हो जाती है । इसके खाने वाला पुरुष १००० स्त्रियों से गमन कर सकता है इत्यादि बहुत कुछ लिखा है ।” जितना योगचिन्तामणि में लिखा है उतना तो हम नहीं आजमा सके हैं ; किन्तु यह कह सकते हैं, कि यह पाक मैथुन शक्ति बढ़ाने में बहुत अच्छा है । पुष्टि चाहनेवाले इसे जरूर बनावे खावे और बलवान हों ।

## सम्भन बटी ।

पहिली आठ चीजोंको कूट पीस खूब महीन चूर्ण करलें । पीछे

१ अकरकरा ६ मांशे  
 २ सीठ ... ६ मा०  
 ■ लौंग ... ६ मा०  
 ■ केसर ... ६ मा०  
 ५ पीपर ... ६ म०  
 ६ जायफल ६ मा०  
 ७ जावित्री ६ मा०  
 ■ सफेदचन्दन ६ मा०  
 ८ अफीम... २ तोले

उसमें अफीम मिला कर आधी आधी रस्ती की गोलियाँ बनाले। नित्य एक गोली शहद ■ साथ खा कर ऊपरसे दूध मिश्री पीवे। अगर एक गोली सड़ जाय, तो पीछे दो या तीन गोली तक खा सकता है। लेकिन पहले एकही गोलीसे आरम्भ करे। इसके खानेसे वीर्य-स्तम्भन यानी रुकावट होती है। मैथुनमें अत्यन्त आनन्द आता है। स्त्रियों विशेष प्रसन्न होती हैं। कामी पुरुषों को यह गोलियाँ अवश्य खानी चाहियें।

३१—३२—३३

## मैथुन-शक्ति बढ़ानेवाले योग।

पीपलके दरख्तके फल, जड़, छाल और कौंपल—इन चारों को मिला कर आध सेर गायके दूधमें पकाओ। जब खूब पक जायँ, दूधको छान लो। उस दूधमें दो तोला चीनी और एक तोला शहद मिला कर पीओ। इसके ३४ मास लगातार पीनेसे मनुष्य चिड़े की तरह मैथुन कर सकता है।

एक तोला विदारीकन्द को सिल पर खूब महीन पीस कर लुगदी बनालो। आधसेर गायके दूधमें एक तोला घी और दो

सूचना—चूर्ण, घृत, तेल, आसव और अवलेहमें प्रायः सफेद चन्दन लिया जाता है। काठे और लेप आदिमें प्रायः लालचंदन लिया जाता है। प्रायः शब्द इसवास्ते लगाया है, कि कहीं कहीं ■ नियमके विरुद्ध भी होता है। जैसे एजादि चूर्णमें लालचंदन लेते ■ और काठे लेपदिमें कहीं कहीं सफेद चंदन ■ ।

तोला चीनी मिला लो। लुगदीको सुँहमें रख इसी घी चीनी मिले हुए दूधसे उतार जाओ। इसको तीन चार महीने सेवन करनेसे बूढ़ेको भी जावानीका जोश आने लगता ।

दो तोले उड़दकी धुली हुई दाल को सिल पर महीन पीस लो। उसमें एक तोले घी और आधे तोले शहद मिला कर चाटो। ऊपरसे मिश्री मिला हुआ दूध पीओ। इसको लगातार चाटते रहनेसे पुरुष घोड़े के समान बलौ हो जाता है।

एक तोला साफ गेहूँ और एक तोला कौँच की बीजों का दलिया सा कर के, आध सेर गाय के दूध में पकाओ। जब खीर सी होजाय उतार कर शीतल करलो। पीछे इस ॥ एक या दो तोला घी और अन्दाज की चीनी मिलाकर खाजाओ। ऊपर से उसी खीर का दूध पीजाओ। इस के तैयार करने से पहले कौँच की बीजों के किलके उतार देना। सिर्फ गिरी पकाना। मैथुन शक्ति बढ़ाने में ये नुसखा बहुत ही उत्तम है।

कौँच ■ बीजों की गिरी ॥ माशे, ताल मखाना ■ माशे और मिश्री ४ माशे—इन तीनों के चूर्ण की पाँक कर ऊपर से गाय ■ धारोणा\*दूध पीये, तो बल बौर्य कभी क्षीण न हो और बल की खूब वृद्धि हो। मगर २।४ महीने लगातार सेवन करने से आनन्द आता है।

उटंगन के बीज, कौँच ■ बीज और गोखरू—इन तीनों की बराबर लेकर चूर्ण बनाले। एक तोला चूर्ण खाकर ऊपर से

मिथी मिला दूध पीवे, तो बुढ़ापे ॥ भी स्त्रियों का घमण्ड नाश कर सकता है ।

कौंच के बीज एक तोला और उड़द की दास एक तोला—इन दोनों को साथ पका कर रोज पीने से पुरुष मैथुन करने ॥ खूब समर्थ हो सकता है ।

पहिली बार कौ ब्याई गाय हो, जिसका बच्चा ६ मास ॥ ऊपर का हो गया हो । अगर उस गाय को “उड़द के हरे पत्ते मय फलियों के” खिलावे और उसका दूध दुह कर पीवे, तो इतना ॥ बढ़ेगा कि लिख नहीं सकते । बल चाहनेवालों को यह योग परम वाजीकरण है ।

लोलिम्बराजने लिखा है :—

सहितेन घृतेन मधुना मधुकां  
परिसेचितं पिबति योऽनुपयः ।  
नवसुभ्रुवाँ सुखकरः सततं  
बहुवीर्यं पूरपरि पूरितो भवेत् ॥

“जो पुरुष नवीन उम्र को कामिनियों को मैथुन ॥ सुख देना चाहे वह मुलहठी के चूर्ण को घी और सहस्र मिलाकर चाटे । इसके सेवनसे बहुत हो वीर्य बढ़ता है ।” मुलहठी ६ मासे, घी ६ मासे और सहस्र ३ मासे—इन सब को मिलाकर चाटे और ऊपर ॥ गायका दूध मिथी मिला कर पीवे, तो लगातार कुछ दिन सेवन करने ॥ बेशक बहुत कुछ वीर्य बढ़ेगा ।

विदारौ कन्द लाकर उसको कूट पीस कर चूर्ण कर



ले। कुछ ताज़ा विदारौकन्द नाकर उसे सिल पर खूब पीने। पीछे उसे कपड़े रख कर रस निकाले। रस इतना हो जिस में चूर्ण डुब जावे; लेकिन रस में पानी न मिलावे। विदारौ कन्द के रस ॥ ॥ विदारौ कन्द के चूर्ण को डुबो दे और पीछे सुखा दे। फिर उसी तरह रस तैयार करके उस ॥ सुखाये हुए विदारौकन्द के चूर्ण को पुनः डुबावे। इस माफ़िज़ काम से कम सात दिन करे। पीछे एक तोला विदारौकन्द के चूर्ण ॥ ( जो भावना देकर तैयार किया है ) ६ माशा घी और ३ माशा सहत मिलाकर चाटे। इसकी सेवन करने से पुरुष दश स्त्रियों ॥ नहीं हार सकता। किन्तु २४ दिन खाने ॥ ही ऐसा बल न होगा। लगातार २४ मास तो खावे ;

### महा अजीर्ण नाशक चूर्ण ।

इन पन्द्रह औषधियों को बराबर बराबर दो दो तोले लेकर,

|            |                |
|------------|----------------|
| ■ इमली     | ८ काला नीम     |
| २ अम्लवेत  | १० मनियारी ■   |
| ■ चीता     | ११ बाय विड़ङ्ग |
| ■ हरड़     | १२ स्याह जीरा  |
| ५ सौंठ     | १३ सफ़ेद जीरा  |
| ६ गोलमिर्च | १४ अजमोद ...   |
| ७ पीपर     | १५ अजवायन      |
| ■ सैंधानोन | ... ...        |

कूट पीस कर, कपड़-छन कर लो। पीछे ॥ शीशी में भर कर, काग लगाकर रख दो। इसका मात्रा एक मासे से तीन मासे तक है। फाँक कर थोड़ा ताज़ा जल पीना चाहिये। दोनों भोजन के पीछे इसे नित्य खाने से भोजन अच्छो तरह पच जाता है। भूख खुल कर लगती है और दस्त साफ़ होने

लगता है। अगर अजीर्ण या बदहजमी होने पर इसे सेवन किया जाय तो पत्थर के समान अजीर्ण को भी भस्म कर देता है।

## लवण भास्कर चूर्ण ।

इन अठारह औषधियों को कूट पीस कर महीन छान लो ।

१ समन्दर नोन ८  
तोला

२ संचर नोन ५ „

■ बिड नोन २ „

■ सैधा नोन २ „

५ धनिया २ „

६ पीपर २ „

७ पीपरामूल २ „

८ काला जीरा २ „

९ तेजपात २ „

१० नागकेसर २ „

११ तालीसपत्र २ „

१२ अमूलवेत २ „

१३ कालीमिर्च २ „

१४ सफ़ेद जीरा २ „

१४ सोंठ २ „

१६ अनारदाना ४ „

(सूखा)

१७ छोटी इलायची के  
दाने  $\frac{१}{२}$  „

१८ दालचीनी  $\frac{१}{२}$  „

पीछे शीशीमें भर कर रख दो । शारङ्गधर  
■ लिखा है,—इस चूर्णके सेवन करनेसे  
झीड़ा यानी तिछी, बवासीर, संग्रहणी, दस्त  
कब्ज, भगन्दर, पेट और समस्त शरीरकी  
सूजन, पेटका दर्द, श्वास और आमवात,  
मन्दाग्नि, हृदयरोग आदि बीमारीयाँ आराम  
होती हैं । इस चूर्णको संसारके उपकारके  
लिये भास्कर अर्थात् सूर्य भगवानने कहा है,  
इसवास्ते इसका नाम भास्कर चूर्ण  
गया है । वास्तवमें, यह चूर्ण मातदिल  
और बहुत ही गुणकारी है । हमने इसे तिछो,  
संग्रहणी, मन्दाग्नि, दस्तकब्ज, सूजन और  
पेटके दर्दमें आजमाया है । इसको लगातार  
सेवन करनेसे अवश्य बहुत फ़ायदा होता है ।  
जल्दी न करनी चाहिये । विश्वास रख कर,  
जब तक रोग नाश न हो जाय, इसे खाते  
रहना चाहिये । स्त्री पुरुष और बालक सबको  
लाभदायक है । स्त्रियों और बालकोंकी  
कम मात्रा देनी चाहिये । पेटकी सूजन और  
संग्रहणीमें इसे गायकी छाछके साथ और कब्ज  
तथा श्वास आदि में गरम जलके साथ लेना  
चाहिये । हमने इसे भ्रुक सोंफके सेवन

करानेसे बहुत लाभ होते देखा है । मात्रा १ मासेसे ४ मासे तक है ।  
कालमिर्च, खटार, गुड़, तेल, अचार आदि गरम चीजोंसे परहेज  
रखना और जीन पचनेवाली चीजोंका व्यवहार रखना जरूरी

है । दिनमें तीन दफा सवेरे दोपहर और शामको खाना चाहिये ।  
बुरौर उकारें आने और बदहजमीमें इससे बहुत ही जल्दी फायदा  
नजर आता है । गृहस्थियोंको इसे बनाकर रखना चाहिये ।

### हैजेकी गोलियाँ ।

इन पाँचों चीजोंको खरलमें डालकर खूब घोटो । पीछे

- |               |
|---------------|
| १ अफ़ीम ६ मा० |
| २ जायफल ६ मा० |
| ■ लौंग ६ मा०  |
| ४ केसर ६ मा०  |
| ५ कपूर ६ मा०  |

दो दो रस्तीकी गोलियाँ बनालो । जब तक  
दस्त और कय ■ आराम हों, तबतक एक एक  
घण्टे पर एक एक गोली गरम जलके साथ  
रोगी को दी । इनसे ईश्वर कृपासे हैजा अवश्य  
आराम होगा । इन गोलियोंसे आँवके दस्त

भी आराम हो जाते हैं । रोगीको प्यास लगी, ■ थोड़ा थोड़ा ■  
दो । आराम हो जाने पर भूख लगे, तो साबूदाना पका ■  
खिलाओ । यह गोलियाँ परीक्षित हैं । गृहस्थियोंको बनाकर  
पास रखनी चाहिये । सोलह सालसे नीची अवस्थाके बालकको  
आधी गोली देनी चाहिये । अगर पेशाब ■ हो, तो राईकी पट्टी  
कमर पर रक्खो या ज़रासा कपूर पेशाबकी इन्द्रीके छेदमें रक्खो या  
क तमो-शीरा और टेसूके फूल आधी छट्ठाक मिलाकर, जलमें पीस  
कर, पेड़ू पर , गाढ़ा गाढ़ा लेप करो । इनमें से किसी न किसी  
उपायसे पेशाब हो जायगा । अगर कय बन्द न हों या वमन  
का बहुत जोर हो तो पानी में “राई” पीसकर एक चौकोर पतले  
काग़ज पर लगाकर पेट पर रक्खो । जब जलन हो उतार दो ।  
इससे फौरन कय यानी वमन बन्द हो जाती हैं ।

सूचना—सब विषयोंमें नवीन औषधियोंको योजना करनी चाहिये । परन्तु वाय-  
बिडंग, पोपर, गुड़, धनिया, घी और शहद ■ छः पदार्थ पुराने गुणकारी होते  
हैं । इसवर्षीमें ये पुराने लेने चाहिये । पका हुआ पुराना घी गुणहीन होता है । उसे  
न लेना । बायबिडंग आदि १ वर्ष बाद पुराने समझे जाते हैं ।

गिलीय, कुड़ा, अड़सा, पेठा, सतावर; असमन्ध, पियावाँसा, सौंफ और प्रसारकी—ये  
भने औषधियाँ सदा गोली लेनी चाहिये । परन्तु गोली समझकर दूनी न लेनी चाहिये ।

## घोर अजीर्णनाशक चूर्ण ।

इन सब औषधियों को कूट पीस कर कान लो । शीशी ॥

|                  |  |
|------------------|--|
| १ सौंठ ... ५ भाग |  |
| २ पीपर ... ४ "   |  |
| ३ अजमोद ३ "      |  |
| ४ अजवायन २ "     |  |
| ५ सैधा नीम १ "   |  |
| ६ हरड़ ... १५ "  |  |

भर रख दो । इसका मात्रा जवान आदमों को ४।५ माशे तक है । इसके सेवन करने से पेट की गुड़गुड़ाहट, आम-रोग, पेट का दर्द, दस्त साफ होना और वायु-गोला आदि नाश होते हैं । इस पत्थर समान अजीर्ण भी नाश हो जाता है ।

## सिर दर्द की दवाएँ ।

पिपर मिर्च के फूल तीन चावल भर और इतना ही कपूर—दोनों मिला कर सिर पर मलने फीरन दर्द सिर आराम होता है । दासचौनी या बादाम का तेल सिर पर मलने से भी दर्द मिट जाता है । चन्दन और कपूर घिस कर सिर पर लगाने से सिरकी गर्मी और गरमी का सिर दर्द अवश्य आराम हो जाता है । जरा सा आयुक्त दूध पीसकर सिर पर लगाने दर्द सिर आराम हो जाता है ।

## गर्मी रोग की मलहम ।

|                    |  |
|--------------------|--|
| १ कत्था ... २ माशे |  |
| २ सेकखड़ो २ माशे   |  |
| ३ नीलाथोथा १ रत्ती |  |
| ४ सड़ो सुपारी की   |  |
| ... राख १ नग       |  |
| ५ पीली कौड़ी की    |  |
| ... राख १ नग       |  |
| ६ घी ... २ तोले    |  |

( १ ) घी को काँसी की थाली ॥ १०८ बार पानों से धो लो ।

( २ ) सुपारी और कौड़ी को आग पर जला लो ।

( ३ ) पीछे कत्था आदि पाँचों दवाएँ खूब महीन पीस धुले घी में फिट लो ।

मलहम को धाव या टाँचियों पर लगाने से बहुत जल्दी आराम होता है ।

जल्दी करनी चाहिये ; मलहम आजमाई हुई है ।



## जातीफलादि बटी ।

जायफल, कुहारा और शुद्ध अफीम—इन तीनों को तीन तीन मासे लेकर खरलमें डाल, ऊपरसे पान ( पान जो रोज़ चबाते हैं ) का रस दो । पौछे खूब खरल करो । जितना पानका रस सुखाओगे उतनी ही उत्तम गोलियाँ बनेंगी । खरल होजानेपर चने बराबर गोलियाँ बना लो । जिसको अतिसार यानी दस्त लगनेका रोग हो उसे एक एक गोली दिनमें २।३ बार छाछ यानी मट्ठे के साथ निगलाओ । अवश्य आराम होगा । खाने की हलकी धीजे दो । पानी बहुत कम पिलाओ । मिहनत और स्त्री-प्रसङ्ग से बचाओ ।

सूचना—पूर्ण दो चार मास ही बाद हीन-वीर्य हो जाते ■ अर्थात् गुणमें ■ हो जाते हैं । किन्तु गोलियाँ बहुत दिन रखी रहनेसे भी अपने गुणकी नहीं छोड़तीं, लेकिन साल भरके बाद तो गुण-रहित होने लगती हैं । घृत तैल आदि सोलह महीने बाद गुणहीन होने लगते हैं । कीड़े कीड़े लिखते हैं, कि वर्षाके चार मास बीतने पर घृत तैल आदि हीन-वीर्य हो जाते हैं ; लेकिन सीने घाँधी रोग आदिकी भर्षा और चन्द्रोदय आदि रस जितने पुराने ही उरानेही गुणकारक होते हैं ।



# स्वास्थ्य रक्षा

उर्फ

## तन्दुरुस्ती का बीमा ।

पाँचवाँ भाग ।

### सदाचार ।

#### अमूल्य शिक्षावली ।

(१) जो पापियों के समान आचरण करते हैं, जो पापभरी बातें कहते हैं, जो सदा पराये ऐशों की खोज में रहते हैं, जो लड़ाई भागड़े करना पसन्द करते हैं, जो लोभ के वशीभूत हैं, जो परार्थ सम्पत्ति ख कर जला करते हैं, जो परार्थ निन्दा करने में लगे रहते हैं, जो पर-खो.गमन करते हैं, जो निर्दयी हैं, जो राष्ट्रम को त्याग देते हैं, - वह सब दुष्टात्तमा होते हैं । बुद्धिमानों को ऐसी दुष्टात्तसाधों की सङ्गति कदापि न करनी चाहिये । बल्कि ऐसी कभी बात ही न करनी चाहिये । क्योंकि इनकी सङ्गति का फल घोर दुःख है ।

(२) जो बुद्धिमान और विद्वान हैं, जो सुशील और धीर हैं,

जो बूढ़ों की सेवा करते हैं, जो अवस्था और ज्ञान में वृद्ध हैं, जो दुनिया की ऊँच नीचों से जानकार हैं, जो सदा मोठे बचन बोलते हैं, जो सब जीवों पर दया-भाव रखते हैं, जिनका स्वभाव और चालचलन उत्तम है, जो दूसरों को अच्छी राह पर चलने की सलाह देते हैं,—वह सब सज्जन हैं। अपना सुख और भलाई चाहनेवाले प्राणियों को ऐसे ही लोगों की सङ्गति करनी चाहिये ; क्योंकि ऐसों की सङ्गति का फल सदा भला है।

(३) देवता, गौ, ब्राह्मण, गुरु, वृद्ध, सिद्ध, आचार्य्य और अग्नि का पूजन करो।

(४) प्रातःकाल और सायंकाल दोनों समय मन्त्रा करी।

(५) गुदा, लिङ्ग और नाक वगैरह मल निकालने के स्थानों और दोनों पैरों को खूब साफ़ रखो। एक पखवारे में तीनबार छजामत कराओ और नाखून काटाओ।

(६) जहाँ तक बन धड़े कभी मैले और फटे पुमाने कापड़े मत पहनो।

(७) सदा प्रसन्न-चित्त रहो ; क्योंकि प्रसन्न चित्त मनुष्य तन्दु-वस्तु और हृष्ट पुष्ट रहता है।

(८) यथाशक्ति सुगन्धित चीजों का व्यवहार किया करो।

(९) मस्तक, नाक, कान और पैरों में नित्य तेल दियाकरो।

(१०) जो कोई तुम्हारे घर आवे—चाहे वह दुश्मन हो क्यों न हो—उसका आदर सत्कार करो। आनेवाले से तुम पहले ही कहो—“आप भले पधारे। आइये, विराजिये।”

(११) हर किसीसे सदा मोठी वाणी बोलो। “मीठाबोलना” सब ■ बड़ा वशीकरण मन्त्र है।

(१२) भय-भीत यानी डरे हुए को सदा दम दिलासा दो।

(१३) कोई काम करते करते शरीर ■ थकाई ■ आवे, उसके पहिले ही उस काम को छोड़ दो।

- (१४) सब प्राणियों को अपने भाई बन्धु के समान समझो ।  
 (१५) दरिद्रियों पर मदद अनुग्रह करो ।  
 (१६) हमेशा सच बोलो ; क्योंकि सचके बराबर दूसरा धर्म नहीं है और झूठ के बराबर कोई पाप नहीं है ।  
 (१७) औरों के कठोर बचन बरदाश्त करो ; किन्तु आप कठोर बचन कभी न कहो ।  
 (१८) किसी से राग द्वेष मत रखो ।  
 (१९) कभी पराई चीज़ मत चुराओ ।  
 (२०) पर सम्पत्ति या उन्नति देख कर कभी मत जलो ।  
 (२१) जो तुम्हारे साथ बुराई करे उसके साथ भलाई करो ।  
 (२२) अगर किसी की गुप्त बात मालूम हो, तो अपना सिर उड़ जाने पर भी प्रगट ■ करो ।

(२३) चिन्तासे सदा बचो । चिन्ता के समान सर्वनाशी और वस्तु नहीं है । चिन्ता से बल वीर्य और रूप आदि नाश होजाते हैं । चिन्ता भी राजयक्ष्मा रोग का एक कारण है । राज-यक्ष्मा ऐसा रोग है जिसे ब्रह्मा भी आराम नहीं कर सकता । और सब बीमारियों का इलाज है ; किन्तु चिन्ता की बीमारीका इलाज नहीं है । चिन्ता मरे हुए को जलाती है ; अगर चिन्ता जीते हुए को ही जलामला कर खाक कर देती है । जो सुखसे बहुत दिन तक जीना चाहो तो चिन्ता को त्यागो ।

(२४) हर काम को पहिले खूब विचार कर पीछे करो, जिस से पीछे पकताना और दुःखित होना न पड़े ।

(२५) बिना जूते पहने और लकड़ी लिये घर के बाहर न निकलो ।

(२६) जब रास्ते ■ चलो तब चार हाथ आगे देखते चलो, ताकि गाड़ी बगधी घोड़ा आदि तुम्हारे शिर पर न आजावे और सर्प आदि जीव जन्तुओं पर तुम्हारा पैर न पड़ जावे ।



(२७) न तो राजद्रोही बनो और न राजद्रोहियों को सुह-  
सत करो।

(२८) खराब सवारी पर कभी मत चढ़ो और न घुटनों के  
बल बैठो; क्योंकि इनसे नसें मारी जाती हैं।

(२९) जो चारपाई छोटी और टेढ़ी मेढ़ी हो, जिस पर  
भीड़ने और बिछाने के कपड़े न हों,—ऐसी चारपाई पर कभी  
मत सोओ।

(३०) पहाड़ या पर्वत की चोटी पर मत फिरो।

(३१) छत पर मत चढ़ो; क्योंकि छतसे गिर पड़ने और  
मर जानेका भय है।

(३२) तेजीसे बहनेवाली नदीमें स्नान मत करो।

(३३) बेरके दरख्तकी छाया ■■■ बैठो।

(३४) जहाँ आग लग रही हो वहाँ मत जाओ।

(३५) जोरसे अथवा खिलखिलाकर कभी मत हँसो।

(३६) सभामें अथवा उस जगह जहाँ बहुतसे मनुष्य बैठे हों,  
जोरसे अधोवायु (गुदाकी वायु) न छोड़ो।

(३७) जब हँसना, छींकना और जमुहाई लेना हो सुँहके  
आगे रुमाक लगा लो।

(३८) नाक न कुरेदा करो।

(३९) दाँतो और नाखूनोंको मत बजाया करो।

(४०) ज़मीनको पैरके नाखूनोंसे न कुरेदा करो।

(४१) आलस्यमें बैठे हुए मिट्टीके ढेले न फोड़ा करो।

(४२) शरीरको सिकोड़ कर या फैला कर कोई काम न  
किया करो।

(४३) सूर्य और अग्नि आदि तेज ज्योतिषालोंके सामने न  
देखा करो।

(४४) मुर्देको देखकर हुँकार न करो। वेदमें लिखा है,—मुर्दे

को देखकर जो “हूँ” करता है उसके शरीरसे सोम निकल जाता है ।

( ४५ ) रातके समय देवमन्दिर, श्मशान और बध्यभूमिमें मत रहो ।

( ४६ ) सूने मकान और सूने वनमें अकेले मत जाओ और न वहाँ अकेले रहो ।

( ४७ ) भले आदमियों से विरोध न करो और खोटों की खुशामद मत करो ।

( ४८ ) दुष्ट लोगों से मेल न बढ़ाओ ।

( ४९ ) किसीको कभी मत डराओ ।

( ५० ) अति साहस, अति निद्रा, अत्यन्त जागना, बहुत स्नान करना, बहुत पानो पीना, बहुत भोजन करना और अतिमैथुन करना,—ये कभी मत करो ।

( ५१ ) ऊपरकी घुटने करके बहुत देर तक मत बैठे रहो ।

( ५२ ) साँप, सिंह, चीते, और गाय भैंस आदिसे दूर रहो ।

( ५३ ) पूरबकी हवा, सूर्यकी धूप, बर्फ, कुहरा, और अत्यन्त तेज़ हवासे बचो ।

( ५४ ) कभी कलह मत करो ।

( ५५ ) आगकी अँगौठी खाट या पलङ्ककी नीचे रख कर कभी मत सोओ । इस भाँति आग रखनेसे बहुत आदमी मर गये हैं ।

( ५६ ) जब तक परिश्रम और पसीना दूर न हो जायँ, तब तक स्नान मत करो और [ ] भी न पीओ ।

( ५७ ) नङ्गे हो कर स्नान मत करो ।

( ५८ ) जिस कपड़ेकी पहन कर स्नान करो उससे माथा न पोँछो ।

( ५९ ) नङ्गा कर, पहने हुए बासी कपड़े मत पहनो ।

( ६० ) हीरा पद्मा आदि रत्न, घी, फूल, और हल्दीकी

बैठना छूए घरसे न जाओ। ॥ मङ्गल द्रव्य है। इनका देखना और छूना शुभ फल दाता है।

( ६१ ) हाथों में हीरा पद्मा अदि धारण करके, स्नान करके, धुले हुए साफ कपड़े पहनकर, जप और होम करके, माता पिता गुरु और अतिथिको खिला कर, चन्दन आदिका लेपन करके और उत्तरको तरफ मुँह करके भोजन किया करो। उपरोक्त सब काम किये बिना भोजन मत किया करो।

( ६२ ) मूर्ख, अपवित्र, अभक्ति और भूखे नौकरोंके सामने और जहाँ बहुतसे मनुष्य हों वहाँ भोजन मत किया करो। खराब बरतन, खोटे स्थान और कुसमयमें भी भोजन मत किया करो।

( ६३ ) खानेसे पेशाब आग पर भोजनका कुछ भाग डाले बिना भी भोजन न किया करो।

( ६४ ) समय पर जो भोजन मिल जाय उसकी निन्दा भी मत करो। यह मत कहो, कि यह रुखा है, यह बासी है या इसमें नमक भिर्च और मीठा आदि नहीं है।

( ६५ ) शत्रुको दी हुई कोई चीज मत खाया करो।

( ६६ ) रातके समय दही मत खाया करो।

( ६७ ) दिनमें केवल सत्तू खाकर न रह जाओ और रातमें सत्तू मत खाओ। भोजन करने पीछे सत्तू मत खाओ। दो बार सत्तू न खाओ और बिना जल मिलाये भी सत्तू न खाओ।

( ६८ ) दाँतोंसे खूब चबाये बिना भोजन मत करो।

( ६९ ) शरीरको टेढ़ा करके भोजन मत करो।

( ७० ) टेढ़ी देह करके मत सोओ और टेढ़ी देहसे छींक भी मत लो।

( ७१ ) मल मूत्रके वेगको रोक कर कोई काम न करो। अर्थात् कोई काम करते करते पेशाब या पाखाने की हाजत हो जाय, तो काम छोड़ दो और पहले उनसे फारिग होलो।

( ७२ ) पवन, अग्नि, जल, चन्द्र, सूर्य और गुरुकी सामने न तो धूँको और न मल मूत्र त्याग करो ।

( ७३ ) स्त्रीकी अवज्ञा भी न करो और उसका अत्यन्त विश्वास भी मत करो । छिपा रखने योग्य बात हो, उसे स्त्रीसे कभी मत कहो । स्त्रीको घरकी मालकिन बनाओ ; किन्तु उसे कुल अखत्यार भी मत दे दो ।

( ७४ ) रजस्वला, रोगिणी, अपवित्रा, कुरूपा, अकामा, छिनाल, मूर्खा, फुहरिया, प्रभृति स्त्रियोंसे—जिनका खुलासा वयान इसी पुस्तकके दूसरे भागमें लिख चुके हैं—कदापि मैथुन न करो ।

( ७५ ) परार्द्ध स्त्रीसे भूल कर भी मैथुन न करो ।

( ७६ ) पशु-योनि, गुदा या मुख आदिमें मैथुन न करो । इन कुकर्मीको बुराईयाँ दूसरे भागमें खूब दिखला चुके हैं ।

( ७७ ) देवताकी छत्री, चौराहा, उपवन, श्मशान, बध्य-स्थान जल और देवालय आदिमें मैथुन करना अनुचित है । प्रातःकाल, सायंकाल और निषिद्ध तिथिमें भी मैथुन न करना चाहिये ।

( ७८ ) अपवित्र अवस्थामें मैथुन मत करो ।

( ७९ ) दवाई खानेके पीछे और जब तक अपनी इच्छा मैथुन करनेकी न हो यानी जब कामदेवका जोश न चढ़े कभी मैथुन मत करो ।

( ८० ) कोकमें जो दुष्ट आसन लिखे हैं उनके अनुसार कभी मैथुन मत करो ।

( ८१ ) दिशा पेशाबकी हाजत होते हुए मैथुन मत करो ।

( ८२ ) परिश्रम या दण्ड कसरत करके मैथुन मत करो ।

( ८३ ) उपवास करके यानी बिना-खाये-भूखे-मैथुन मत करो ।

( ८४ ) जहाँ दूसरा मनुष्य देखे उस स्थानमें खो-सङ्ग न करो ।

( ८५ ) साधु, महात्मा, माता, पिता और गुरुकी निन्दा मत करो ।



( ८६ ) भूकम्प होनेके समय, बिजली चमकनेके समय, बड़े भारी उत्सवके समय, तारे टूटनेके समय, ग्रहण लगनेके समय, प्रातःकाल और संध्या समय ■ पढ़ो न पढ़ाओ ।

( ८७ ) बहुत जोरसे चिन्ता चिन्ता कर, बहुत धीरे धीरे, और बहुत जल्दी जल्दी मत पढ़ो ।

( ८८ ) समय बड़ा कीमती है । इसका एक मिनट भी व्यर्थ न गँवाओ ।

( ८९ ) रातके समय अनजानी जगहमें मत फिरो ।

( ९० ) भोजन, पढ़ना, पढ़ाना, स्त्री-सङ्ग और सीना,—ये काम शामके ■ कभी मत करो ।

( ९१ ) बालक, बूढ़े, लोभी, मूर्ख, रोगी, और नपुंसक—नामर्द—से मित्रता न करो ।

( ९२ ) शराब कभी मत पीओ । कहतेहैं,—“शराबमुँह लगी खराब ।” शराबपीनेसे उम्र घटती है और धन नाश होता है । भलीभादमी इसे कभी नहीं पीते ।

( ९३ ) जूआ मत खेलो । जूआ खेलना बहुतही बुरा काम है । जूआ खेल कर कोई धनवान ■ हुआ । जूआ खेलनेवाले राजा नल और महाराज युधिष्ठिरने घोर कष्ट भीगे । राज पाट गँवाकर बन ■ खाक छानते डोले ।

( ९४ ) वेश्या-गमन कभी मत करो । इसी पीथीके दूसरे भागमें वेश्याकी बुराईयाँ देखो ।

( ९५ ) अपने अन्तस्करण की या अपने मन की गुप्त बात न तो भाईसे कहो न मित्रसे कहो ; बल्कि अपनी परम प्यारी स्त्रीसे भी न कहो । ऋषियोंको लिखी हुई इस बातकी हम अक्षर अक्षर परीक्षा कर चुके हैं ; जमाना ऐसा छोटा आगया है, कि बाप भाई मित्र आदि कोई विश्वास-योग्य नहीं हैं । किसी से भी अपनी गुप्त बात कहनेमें लाभ नहीं है । बाप भाई

मित्र प्रभृति पहले तो गुप्त बातको सुनते हैं और विश्वासघात न करनेको कसम तक खाजाते हैं ; लेकिन आपत्तिकालमें वही बाँप भाई मित्र आदि अपनी गुप्त बात कहनेवालीकी स्वाधीनता पर पानी फेरते हैं और कदम कदम पर घोर कष्ट देते हैं । इसवास्ते बुद्धिमान भूल कर भी अपने मनको बात मानव मातृसे न कहें । 'हमारा काम तो सैकड़ों आदमियोंसे पड़ा । करीब करीब सब ही विश्वास-घातक मिले ।

( ८६ ) मैं ऐसा हूँ, मैं ही सब कुछ करता हूँ, मेरे ही बलसे काम चलता है इत्यादि अहङ्कारकी बातें कभी मनमें भी न लाओ । सब कुछ करनेवाला भगवान है । यह शरीर मिट्टी आदि मृदा भूतोंका पुतला है । मनुष्य-जीवन चपलाकी चमक और बादलकी छायाके समान है । क्षण-भङ्गुर देखी पर फूलना और अभिमान करना परले सिरीकी मूर्खता है ।

( ८७ ) किसी का भी अपमान मत करो ।

( ८८ ) किसीके अच्छे काममें वृथा दोष न निकालो । अगर उसके दोषोंका बखान करो, तो उसके गुण वर्णन करना भी भूलो । चूचियों पर लगी हुई जोक जिस तरह दूधको त्याग कर मैला खून ही खून पीती है उस तरह किसी के ऐब ही ऐब ढूँढो । जिसमें कुछ ऐब होता है उस कुछ न कुछ गुण भी होता है । संसार यही बात नज़र आती है । केवल ऐबों की तरफ ध्यान देना दुर्जनों का स्वभाव है । सज्जनों का स्वभाव इस के विपरीत होता है ।

( ८९ ) गाय को कभी मत मारो ; बल्कि यथाशक्ति उस की रक्षा करो । गाय बड़ा उपयोगी और सीधा पशु ।

( ९० ) बूढ़ों को, की, राजा की और बहुत मनुष्यों के दल की निन्दा करो ।

( ९१ ) भयभीत न हो और कभी धीरज न छोड़ो ।

(१०२) नौकर की तनखाह, ~~गाँव~~ पर, बिना हीन हुज्जत के चुका दिया करो।

(१०३) अकेले सुख न भोगो, बल्कि जो तुम्हारे साथी हों उन्हें भी सुख भुगाओ।

(१०४) जो तुम्हें, तुम्हारे विपत्तिकाल **॥** सहायता दे उसको तुम भी समय पड़े पर भरसक मदद दो।

(१०५) दुष्ट-स्वभाव, अविश्वासी और कजूस मालिककी नौकरी मत करो।

(१०६) हर किसी का विश्वास फौरन मत कर लो। जिस-तिस **■** झूठा भ्रम भी न करो। खूब देखो जाँचो, यदि विश्वास-योग्य हो तो विश्वास करो अन्यथा विश्वास मत करो। ज़मन देखा है, कि जल्दी ही 'चाहे' जिसका विश्वास कर लेने वाले तबाह होगये हैं।

(१०७) जिस की खूब परीक्षा न की हो उसे सब काम का भार मत सौंप दो।

(१०८) आँख, कान, नाक, जीभ और स्पर्श (चमड़ा),— ये पाँच ज्ञानेन्द्रिय हैं और हाथ, पाँव, गुदा, उपस्थ, तथा मुख— ये पाँच कर्म-इन्द्रिय हैं। ये दशों इन्द्रियाँ मन के आधोन हैं। **॥** चञ्चल हैं। इसे बहुत चञ्चल मत होने दो। मन को वश में करो। मन के वशमें करने से इन्द्रियाँ स्वयं वशीभूत हो जायँगी। इन्द्रियों का वश करना बहुत ही जरूरी है। इन्द्रियों के वश में रखने **॥** यहलोक और परलोक दोनों सुधरते हैं।

(१०९) बुद्धि और इन्द्रियों पर अधिक बोझ न डालो। अर्थात् बहुत ही सोच विचार करना, बहुत-सुनना आदि **■** करो।

(११०) विचार ही विचारों **॥** ~~पता~~ न खोओ, जो कुछ करने योग्य **■** उसे विचार कर कर डालो।

(१११) अगर गुस्सा आवे, तो किसी के नाश करने पर उतार न हो जाओ। यदि खुशी हो जाओ तो अपना सर्वस्व मत दे डालो। मतलब यह है, कि क्रोध और हर्ष के अनुसार काम मत करो।

(११२) क्रोध कभी मत करो। क्रोध [ ] बैरी है। क्रोध [ ] बड़ी २ दुर्घटनायें हो जाती हैं। इसी कारण सज्जन पुरुष क्रोध नहीं करते।

(११३) शोक के वशीभूत मत हो। शोक करने से कुछ लाभ नहीं होता। पण्डित लोग मरे हुए का, नाश हुई वस्तु का और बीती बात का शोक नहीं करते। शोक और भय के हजारों मौके हैं; परन्तु बुद्धिमान शोक नहीं करते। शोक आदि मूर्खों पर ही अपना अधिकार जमाते हैं।

(११४) किसी काम के सिद्ध होजाने पर खुशी मत मनाओ और काम के बिगड़ जाने पर अत्यन्त रस भी न करो।

(११५) पानी में अपना प्रतिविम्ब यानी परछाई मत देखो।

(११६) मङ्गे हो कर जल में मत घुसो।

(११७) जिस नदी तालाब आदि जलाशय में मगर मच्छ घड़ियाल आदि हिंसक जीव रहते हों उस में घुस कर स्नान [ ] करो।

(११८) भोजन का समय होने पर अधिक सधुर रस वाला, घी से तर, हितकारी और प्रमाणानुसार भोजन करो।

(११९) मनुष्यों का अभिप्राय समझने की कोशिश करो। जो मनुष्य जिस तरह प्रसन्न हो उस को उसी तरह प्रसन्न करो; क्योंकि दूसरों की प्रसन्न रखनाही चतुराई है।

(१२०) कभी उद्यम-हीन मत हो। उद्यम करने से इच्छित वस्तु निश्चय ही मिल जाती है। लक्ष्मी उद्यमी के ही पास जाती [ ]।



- (१२१) वर्षा और धूप में बिना छाते ■ मत फिरो ।
- (१२२) जिस सवारी ■ खटका हो उस पर मत चढ़ो ।
- (१२३) मतवाले हाथों के पास कभी मत जाओ ।
- (१२४) शरीर पर कभी बुझारी की धूल न पड़ने दो ।
- (१२५) पानी में सूर्य का प्रतिबिम्ब—अक्स—मत देखो ।
- (१२६) आकाश ■ जो इन्द्र-धनुष तनता है उसे किसी को मत दिखाओ ।
- (१२७) ज़बरदस्त के साथ लड़ाई करने की इच्छा मत करो ।
- (१२८) मस्तक पर बोझ कभी ■ रक्खो ।
- (१२९) हाथ इत्यादि से ठोक्कर शरीर मत बजाओ ।
- (१३०) हाथ से बालों को मत हिलाओ ।
- (१३१) शत्रु या वैश्या की कोई चीज़ मत खाओ ।
- (१३२) किसी समय भी किसी की अमानत मत दो ।
- (१३३) किसी के झूठे गवाह मत बनो ।
- (१३४) किसी की धरोहर अपने पास मत रक्खो ।
- (१३५) लहंगा जूआ होता हो उस स्थान पर ही मत जाओ ।
- (१३६) स्त्रियों का विश्वास मत करो । उन की स्वतन्त्रता—आजादी—से मत रक्खो । स्त्रियों की रक्षा में खूब ही खबरदारी रक्खो । स्त्री की अलग पलङ्ग पर मत सुलाओ ।
- (१३७) जिस स्थान में बिल हो उस जगह मत जाओ ।
- (१३८) अगर घरमें साँप रहता हो, तो उसे किसी उपाय से निकालो । जब तक वह निकाल न दिया जाय बेखबर मत रहो ; बल्कि उस घर को ही त्याग दो ।
- (१३९) बिना जाने हुए तालाब, कूप, गढ़े और नदी में मत डूबो । चढ़ी हुई नदी ■ न छुसो और न तैरने का उद्योग करो ।
- (१४०) फूटे और बहुत पुराने ■■■■■ में मत रहो ।
- (१४१) जिस गाँव ■ महामारी प्लेग और हैज़ा आदि फैले

हीं उस गाँव ॥ मत जाओ । अगर तुम्हारे रहने के गाँव में ही ये रोग हों, तो ॥ गाँव को बीमारी शान्त न हो तब तक को छोड़ दो ।

(१४२) जहाँ लड़ाई होती हो या जहाँ हथियार चलते हों वहाँ मत जाओ । कहावत मशहूर है कि—“करका छोड़ तमाशे जाय, नाटक चोट जुलाहा खाय ।”

(१४३) छिपते हुए और उदय होते हुए सूर्य को मत देखो ।

(१४४) बच्चे को दूध पिलाती हुई या किसी के खेत में धरती हुई गाय को किसी को ॥ बताओ ।

(१४५) तारा टूटता देखो तो किसी को मत बताओ ।

(१४६) आग में सँभ ॥ फूँक मत दो ।

(१४७) जल और धरती को छाथों या पैरों से न कूटो ।

(१४८) पग-छण्डो, सड़क, मन्दिर, श्मशान, चौराहे, कुआँ, तालाब आदि के पास मलमूत्र ॥ त्यागो ।

(१४९) जहाँ दूसरा देखता हो वहाँ पाखाना पेशाब मत करो ।

(१५०) माता पिता और गुरु आदि बड़ों के सामने तकिये का सहारा लेकर या पाँव पसार कर मत बैठो ।

(१५१) वायु और सूर्य के सामने मत रहो ।

(१५२) भोजन करते ही आगसे मत तापो ।

(१५३) बहुत उकर मत बैठा करो ।

(१५४) गरदन को टेढ़ी मत रखो और शरीर को टेढ़ा करके कोई काम मत करो ।

(१५५) खूब टकटकी बाँध कर मत देखो । खासकर, सूर्य और दूसरी चमकदार चीज़ों, बारीक चीज़ों, चलती हुई या चकर खाती हुई चीज़ों को निगाह बाँध कर मत देखो ।

(१५६) अगर सुख चाही, तो अधिक मत दीड़ो, अधिक उसकास मत करो, अधिक मत कूदो, अधिक मत हँसो, अधिक

मत बोलो, अधिक चुप्पी भी मत लगाओ, अधिक मैथुन मत करो, अधिक मिहनत और अधिक कसरत भी मत करो ।

(१५७) नौचा सिर करके मत सोओ ।

(१५८) फूटे बरतन में भोजन मत करो ।

(१५९) अञ्जली से जल न पीओ ।

(१६०) जिस भोजन में बाल या मक्खी आदि हों वह भोजन मत करो ।

(१६१) मल मूत्र की शक्का में भोजन मत करो ।

(१६२) माला, छाता, जूते, सोने के गहने और कपड़े,—ये चीजें दूसरों की काममें लार्ह हुई हों तो तुम काम ■ मत लाओ । अर्थात् माला आदि दूसरों की धारण कौ हुई मत धारण करो ।

(१६३) वर्षा में जहाँ तक हो सके ■ जल पीओ । शरद ऋतु में ज़रूरत ■ माफ़िक नियमानुसार जल पीओ । जाड़ में निवाया जल पीओ । वसन्त में दिला चाहे जैसा जल पीओ । गरमी में औटाया हुआ जल शीतल करके पीओ ।

( १६४ ) नियमानुसार कमरत करो ; क्योंकि उससे दीर्घ का नाश होता है और भोजन किया हुआ विश्व अन्न भी पच जाता है ।

( १६५ ) मैथुन करते समय मैथुन हीमें चित्त रखो । भोजन करते समय भोजन ही ■ और पाखाने पेशाबके समय उस तरफ ही ध्यान रखो ।

( १६६ ) जिस काममें शारीरिक और मानसिक पीड़ा अधिक हो वह काम मत करो ।

( १६७ ) नित्य कुछ समय अनेक प्रकारके ग्रन्थ और सम्वाद-पत्र आदि देखनेमें खर्च किया करो ; क्योंकि रोज़ रोज़ पढ़ने और तरह तरहकी पुस्तकें देखनेसे मनुष्यकी विद्या और बुद्धि बढ़ती है ।

( १६८ ) नौकर पर भटपट विश्वास मत कर लो । कमसे

बरस कः महीने उसकी परीक्षा करो । अगर नौकर जवाब-  
दिहो करनेवाला होतो उसे फौरन निकाल दो ।

( १६८ ) धनको फिजूल मत खर्च करो ; क्योंकि आप्तके  
समय जितना काम धनसे निकलता है उतना भीर किसीसे नहीं  
निकलता ।

( १७० ) कुमित्र पर तो विश्वास करनाही नहीं चाहिये ;  
लेकिन सुमित्रपर भी विश्वास न करो ; क्योंकि नाराज हो जाने  
पर सुमित्र भी पोथीदा बातोंकी प्रकाश कर देते हैं ।

( १७१ ) गुरे गाँवमें मत बसो ।

( १७२ ) नौचकी नौकरी मत करो ; बल्कि जहाँ  
पड़े किसीको नौकरीही न करो । नौकरीके बराबर दुःखदायी और  
स्वतन्त्रता हरनेवाली, गुलामीकी जख्मीरीमें जकड़नेवाली दूसरी  
चीज़ नहीं है । जिसमें नौच और दुष्टकी नौकरीकी तो बात ही  
मत पूछो । जब तुमसे और न हो सके, तब नौकरी करो ।

( १७३ ) क्रोध करनेवाली स्त्री और जिनमें प्रीति न हो उन  
भार्यवधुओंको त्याग देनेमें ही भलाई है ।

( १७४ ) कैसा समय है ? मेरे कौन कौन मित्र हैं ? यह  
कौन देश है ? मेरा खर्च और आमदनी कितनी है ? सुम्नमें  
कितनी शक्ति है ?—ऐसे प्रश्न मनमें बारम्बार विचार कर किसी  
काममें लगे ।

( १७५ ) अपना धन किसी दूसरेके पास मत रखो ; क्योंकि  
बहुत बार काम पड़ने पर अपनाही धन नहीं मिलता । धन  
वही काम आता जो अपने पास हो ।

( १७६ ) कभी किसीको निन्दा भूलसे भी न करो ; क्योंकि  
निन्दाके समान पाप नहीं है । निन्दा करनेवाला चाण्डाल समझा  
जाता है ।

( १७७ ) लोभीको धन देकर, धमण्डीको हाथ जोड़ कर,



शुश्रूषा की उसकी इच्छानुसार चल कर और विद्वानकी ससभ वशमें करो ।

( १७८ ) दूसरेकी आफतमें फँसा देख कर मत हँसो ; क्योंकि विपत्ति प्रायः सब पर आती है ।

( १७९ ) सदा संतोष रखो । मन्तोष दीक्षितसे उत्तम है । सदा सुख मन्तोषमें ही है ।

( १८० ) सोते हुए सर्प और सिंह आदि हिंसक जीवोंकी मत जगाओ । बर और मधु-भक्तियोंके कृत्यों की भी न छेड़ो ।

( १८१ ) जब जूता पहनो तब उसमें दम पैर न डालदो । जूतोंमें बहुधा साँप कनखजूरे आदि घुस बैठते हैं । इसवास्ते लाकड़ीसे देख भाल कर जूते पहनो ।

( १८२ ) सफरमें या घरमें किसी दूसरेकी बगार्ह भँग और दूसरेकी भरी हुई चिलम पीओ । किसीके छाथ का पान मत खाओ, अगर खाना ही हो तो उसे देख भाल कर खाओ ।

( १८३ ) देख भाल कर जमीन पर पाँव रखो, कपड़े से छान-कर जल पीओ, समझ बूझकर सुँहसे बात निकालो और खूब सोच विचार कर काम करो ।

( १८४ ) दुष्ट की उपदेश मत करो ; दुष्ट किसी प्रकार के उपदेश से सज्जन नहीं हो सकता । उपदेश करने से दुष्ट उल्टा दुश्मन होजाता है ।

( १८५ ) बिना विचारे खर्च करने वाला, सहायक न होने पर भी लड़ाई भागड़े करने वाला, और सब जात की स्त्रियों में भोग के लिये व्याकुल होने वाला चटपट नाश हो जाता है ; इस वास्ते तुम इन तीनों बातों की ध्यान में रखो ।

( १८६ ) बीती बात का शोक मत करो और आगे होने वाली बात की चिन्ता मत करो ; किन्तु वर्त्तमान समय के अनुसार चलो ।

(१८७) स्त्री, भोजन और धन,—इन तीनों में, सदा सन्तोष रखो ।

(१८८) आग, जल, स्त्री, मूर्ख, साँप और राजकुल,—ये छः शीघ्र प्राण नाश करते हैं ; इस लिये इन्हें सदा सावधानी से सेवन करो ।

(१८९) अनौति से धन मत कमाओ ; अनौति से कामाराज हुआ धन जल्दी नाश हो जाता है ।

(१९०) नाई के घर बाल मत बनवाओ, पत्थर ■ लेकर चन्दन का लेप मत करो और अपना रूप जल में मत देखो ; क्योंकि ऐसा करने से दरिद्रता आती और स्वास्थ्य की हानि होती है ।

(१९१) सुश्रुत में लिखा है—“पहिला भोजन पचजाने पर भोजन करना, मलमूत्र आदि वेगों को न रोकना, ब्रह्मचर्य रखना ( बहुत स्त्री-प्रसङ्ग न करना ), हिंसा न करना और चिन्ता न करना,—ये पाँचों बातें उम्र को बढ़ानेवाली हैं ।

(१९२) जो मनुष्य बहुत अच्छे अच्छे काम करते हैं वह बहुत दिन तक जीते हैं ।

(१९३) तेज़ हवा के सामने एक मिनट भी न बैठो न खड़े रहो ; क्योंकि उस हवासे सर्दी, ज्वर और जुकाम होजायगा ।

(१९४) खूब जो खोल कर हँसने से बदहजमी कभी नहीं होती ।

(१९५) कन्धों के पीछे की हड्डियों से फेंफड़े लगे हुए हैं । इस स्थान पर खून सहज में ठण्डा होजाता है ; इस वास्ते शरीर ■ ■ भाग को सर्दी और वायु से अवश्य बचाना चाहिये ।

(१९६) अजीर्ण से सदा बचते रहो । क्योंकि इस रोग का मन पर ऐसा बुरा परिणाम होता है, कि उस से सब शरीर-व्यापार बिगड़ जाते हैं और सुख तथा जीवन का नाश होजाता है । सब रोगों में अजीर्ण साथ रहता है । विचारवानी को इससे सदा सावधान रखना चाहिये ।

(१८७) माता पिता और जन्मभूमि की भलाई के लिये प्राण  
 दे देने को तैयार रहो ।

(१८८) तमाखू और शराब का परिणाम मस्तिष्क और  
 शरीर ■ तन्तुव्यूह पर होता है । इनकी आदत पड़ जानें से  
 सिर में दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्त में भ्रम होजाता  
 है । तामाखू और शराब के आदौ कभी कभी ठोकर खाकर ही  
 मर जाते हैं ।

(~~१८९~~) आँखों में हरण, दाँतों में नोन, भूखा राखे चौथा  
 कोन; ताजा खावे, बायाँ सोवे, उसका रोग घर घर रोवे ।

(२००) अतिशय थकावट में इच्छानुसार भोजन करने से  
 कितने ही मनुष्यों की जानें चली गयी है; इसवास्ते यह काम  
 कभी मत करो ।

## वैद्यक सम्बन्धी कुछ कठिन शब्दों का वर्णन ।

- दीपन—जो पदार्थ कच्चे को न पकावे किन्तु अग्नि को प्रदीप्त  
 करे उसे “दीपन” कहते हैं ; जैसे—सौंफ ।
- पाचन—जो पदार्थ कच्चे को पकाता है ; लेकिन अग्नि को  
 दीपन नहीं करता वह “पाचन” कहाता है ; जैसे—  
 नागकेशर ।
- शमन—जो पदार्थ तीनों दोषों को शुद्ध नहीं करता, और समान  
 दोषों को नहीं बढ़ाता ; लेकिन ■ अधिक हुए  
 दोषों को सम करता है,—वह पदार्थ “शमन” कह-  
 लाता है ।

- रेचन**—जो पदार्थ अध-पके अथवा कच्चे मल को पतला करके नीचे गिरादे वह “रेचन” कहलाता है ; जैसे—निसीय ।
- वमन**—जो पदार्थ कच्चे पित्त और कफ तथा अन्न के सम्बन्ध को मुख के मार्गसे बाहर निवाले दे, वह “वमन” कहलाता है ; जैसे—मैन्फल ।
- पाही**—जो पदार्थ अग्नि को दीपन करता है, कच्चे को पकाता है और गीले यानी पतले को सुखाता है वह “पाही” कहलाता है ; जैसे—सोंठ, जीरा, गजपीपल ।
- लेखन**—जो पदार्थ देह की धातुओं को अथवा मलको सुखाकर दुर्बल करे वह “लेखन” है ; जैसे—मधु ।
- वाजीकरण**—जिसद्रव्य के प्रयोग करने से स्त्री के साथ रमण करने का उत्साह हो, वह द्रव्य “वाजीकरण” कहलाता है ; जैसे—असगन्ध, मूमली, चीनी और शतावर ।
- शुक्ल**—जिस द्रव्य से वीर्य की वृद्धि हो उसे “शुक्ल” कहते हैं ; जैसे कौंक के बीज आदि ।
- रसायन**—जो पदार्थ जरा और व्याधि को नाश करनेवाला हो वह “रसायन” कहाता है ; जैसे—हरड़ और शिला-जीत आदि ।
- अभिष्यन्दी**—जो पदार्थ रसके बहानेवाली शिराओं को पिच्छिलता और भारीपन से रोक कर शरीर में भारीपन करता है उसे “अभिष्यन्दी” कहते हैं ; जैसे—दही ।
- विदाही**—जिस द्रव्य के खाने से खट्टी उकारें आवें, प्यास लगे, हृदय में दाह हो, वह पदार्थ “विदाही” या: “दाहकारक” कहाता है ; ऐसे द्रव्य का पाक बहुत देरसे होता है ।
- हलका**—जो पदार्थ अत्यन्त पथ्य, कफनाशक और जल्दी पचने वाला हो वह “हलका” कहलाता है ।



- भारी**— जो पदार्थ वात नाशक, पुष्टिकारक, कफकारक और देर ■ पचनेवाला हो वह “भारी” कहलाता है।
- स्निग्ध**— चिकने को कहते हैं। जैसे—घी तेल आदि। स्निग्ध पदार्थ वातनाशक, कफकारक, खोय बर्धक और बल देनेवाले होते हैं।
- रुक्ष**— सूखे पदार्थ को कहते हैं। रुक्ष पदार्थ अत्यन्त वायु-वर्धक और कफ को हरनेवाले होते हैं।
- तौक्ष्ण**— तीखे पदार्थ को कहते हैं। तौक्ष्ण पदार्थ अधिक पित्त के करनेवाला, छीलनेवाला तथा कफ और बाढ़ी को हरनेवाला होता है।
- स्थिर**— स्थिर गुण वायु और ■ को रोकनेवाला होता है।
- सर**— सर गुण वायु और मल प्रवृत्त करनेवाला होता है।
- पिच्छिल**— रेशीवाला, बलकारक, सन्धानकारक, कफकारी और भारी है।
- विशद**— गीलेपन की मिटानेवाला और तृणको भरनेवाला है।
- शैत**— सुख देनेवाला, रक्त की अति प्रवृत्ति को रोकनेवाला, मूर्च्छा, प्यास, दाह और पसीने को रोकनेवाला है।
- लघा**— शैत गुण के विपरीत (उल्टा) और पाचन है।
- ज्वर**— इसको ताप और बुखार कहते हैं। इस रोग में शरीर गर्म हो जाता है इत्यादि।
- अतिसार**— इस रोग में बारम्बार दस्त आते हैं। कभी पतले दस्त, कभी खून के दस्त और कभी अंघ सञ्चित दस्त आते हैं। अतिसार ■ प्रकार के होते हैं।
- अर्श**— बवासीर को कहते हैं; यह रोग गुदा ■ होता है; मस्रो होजाते हैं; दर्द जलन वगैरह होता है; खून गिरता है; यह रोग गुदा की त्रिवली (तीन आटों) के अन्दर होता है, यह रोग के प्रकार का होता

- है। सर्वसाधारण में बाढ़ी और खूनी दो तरह की बवासौर मशहूर है।
- अजीर्ण**—बदहजमी को कहते हैं। अजीर्ण भी छः प्रकार के होते हैं। इन में चार तरह के मुख्य होते हैं।
- विशू-चिका**—हैजे को कहते हैं। इस रोग में कय और दस्त होते हैं; मूत्र बन्द होजाता है; नाखून आदि बिगड़ जाते हैं।
- पाण्डु**—पीलिये को कहते हैं; यह पाँच प्रकारका होता है; मल मूत्र नेत्र आदि पीले होजाते हैं; सूजन आजाती है।
- रक्तपित्त**—इस रोग में पित्त रुधिर को बिगाड़ता है तब रुधिर—रक्त—ऊपरके मार्ग नाक, कान, नेत्र, मुख इनके द्वारा निकलता है तथा नीचे के मार्ग स्निग्ध गुदा और योनि द्वारा निकलता है। जब खून अधिक कुपित होता है तब नीचे ऊपर दोनों रास्ते और सब रोम-छिद्री से निकलता है।
- राजयक्ष्मा**—इसी को राजरोग, क्षय, शोष आदि कहते हैं। इस रोगमें कन्धों और पसवाड़ों में दर्द, पैरोंमें जलन और सर्व अङ्गों में ज्वर होता है; खाँस, कफ गिरना और उसके साथ खून आना आदि लक्षण भी होते हैं; अवल तो यह रोग आराम ही नहीं होता, यदि किसी सधैद्य द्वारा आराम भी हुआ तो रोगी १००० दिनसे अधिक नहीं जीता; मल मूत्र अधोवायु के रोकने, अति मैथुन करने, अपने बलसे अधिक परिश्रम तथा कसरत करने, अधिक चिन्ता करने आदि कारणों से यह रोग होता है; लेकिन आज कल इसकी पैदायश अति मेथुन या अति चिन्तासे पायी जाती है।

- उन्मत्त**—बहुत भारी वस्तु उठाने, बलवान के साथ लड़ने, अत्यन्त मधुन आदि से छाती फटी सी जान पड़ती है ; पस-वाड़ी में पोडा हो ; बल घट जाय, ज्वर और अग्निमन्द आदि हो जाय ; बारम्बार खाँसी आवे ; उसमें काला, गाँठदार, बदबूदार, पीला और खून मिला हुआ कफ गिरे इत्यादि लक्षण होते हैं ।
- हिचकी**—पाँच प्रकार की होती है । हिचकी और श्वास जल्दी प्राणनाश करते हैं ।
- श्वास**—यह रोग भी पाँचप्रकार का होता है । साधारण लोग इसे “दमा” कहते हैं ।
- तृष्णा**—भय अम क्रोध उपवास आदि से पित्त और वायु कुपित होकर प्यास के स्थान में जाकर प्यास उत्पन्न करते हैं । इनमें से चारप्रकार की तृष्णा सुखसाध्य हैं और शेष एक साध्य है ।
- मूर्च्छा**—इस रोगमें सुख दुःख का ज्ञान नहीं रहता । मनुष्य बेहोश होजाता है । यह रोग छः प्रकार का होता है ।
- तन्द्रा**—इस रोगमें इन्द्रियाँ अपने अपने विषय को ग्रहण नहीं करतीं । देह भारी होजाती है । जंभाई आदि आती हैं । निद्रामें इन्द्रियों और मन को मोह होता है लेकिन तन्द्रामें केवल इन्द्रियोंको मोह होता है । तन्द्रा में आधी आँखें खुली रहती हैं ।
- मदात्यय**—बेकायदे शराब-‘मद्य’-पीने से यह रोग होता है । इस रोगमें मोह, भ्रम, ज्वर, पसीना, निद्रानाश और श्वास आदि उपद्रव उठते हैं ।
- दाह**—इसमें गला तालू होठ अत्यन्त सूखें । जीभ निकल आवे, अग्निके समान शरीर तपे और आँख धौंस जायें इत्यादि लक्षण होते हैं ।



- उन्माद**— इस रोगमें बुद्धिमें भ्रम, मनका चञ्चल होना, डरना, अगष्ट सगष्ट बकना, विचार-शक्ति का नाश होजाना आदि लक्षण होते हैं।
- अद्वि त वायु**— इस रोगमें मुखका आधा टेढ़ा होजाना, भस्त्रक हिलना आदि उपद्रव होते हैं।
- शूल**— पेट या बदन में दर्द होनेको कहते हैं।
- मूत्रक्षीक**— इस रोग में पेशाब तकलीफ से होता है। इसे ही सोजाक कहते हैं।
- पथरी**— इस रोगमें पेट और फांतोंके पास शूल होता है। पेशाब करते समय बड़ा दुःख होता है।
- प्रमेह**— प्रमेह २० प्रकार के होते हैं। दश कफके, छः पित्तके और चार घात के। इन प्रमेह रोगों में काली पीले गाढ़े और बहुत तरह के पेशाब होते हैं। इनमें शरीर का राजा “वीर्य” भी जाता है। बहुत खराब रोग है।



स्वास्थ्यरक्षा समाप्त।



